

2007

第100期



女性的资本

The Capital of Women

女性是社会的半边天，也是企业发展的中坚力量。在竞争日益激烈的今天，女性如何发挥自身的优势，提升自身的竞争力，成为摆在女性面前的一个重要课题。本期杂志将围绕这一主题，探讨女性在职业发展、个人成长、生活平衡等方面的经验和心得，为女性提供有益的参考和启示。

——女性资本——



目录

Content

- [第1节：你可以成功：女人的心理资本\(1\)](#)
- [第2节：你可以成功：女人的心理资本\(2\)](#)
- [第3节：你可以成功：女人的心理资本\(3\)](#)
- [第4节：你可以成功：女人的心理资本\(4\)](#)
- [第5节：你可以成功：女人的心理资本\(5\)](#)
- [第6节：你可以成功：女人的心理资本\(6\)](#)
- [第7节：你可以成功：女人的心理资本\(7\)](#)
- [第8节：你可以成功：女人的心理资本\(8\)](#)
- [第9节：做你自己：女人的个性资本\(1\)](#)
- [第10节：做你自己：女人的个性资本\(2\)](#)
- [第11节：做你自己：女人的个性资本\(3\)](#)
- [第12节：做你自己：女人的个性资本\(4\)](#)
- [第13节：做你自己：女人的个性资本\(5\)](#)
- [第14节：做你自己：女人的个性资本\(6\)](#)
- [第15节：做你自己：女人的个性资本\(7\)](#)
- [第16节：做你自己：女人的个性资本\(8\)](#)
- [第17节：做你自己：女人的个性资本\(9\)](#)
- [第18节：女人的情商资本\(1\)](#)
- [第19节：女人的情商资本\(2\)](#)
- [第20节：女人的情商资本\(3\)](#)
- [第21节：女人的情商资本\(4\)](#)
- [第22节：女人的情商资本\(5\)](#)
- [第23节：女人的情商资本\(6\)](#)
- [第24节：女人的情商资本\(7\)](#)
- [第25节：女人的情商资本\(8\)](#)
- [第26节：女人的情商资本\(9\)](#)
- [第27节：女人的情商资本\(10\)](#)
- [第28节：女人的情商资本\(11\)](#)
- [第29节：女人的情商资本\(12\)](#)
- [第30节：女人的品味资本\(1\)](#)

- [第31节：女人的品味资本\(2\)](#)
- [第32节：女人的品味资本\(3\)](#)
- [第33节：女人的品味资本\(4\)](#)
- [第34节：女人的品味资本\(5\)](#)
- [第35节：女人的品味资本\(6\)](#)
- [第36节：女人的品味资本\(7\)](#)
- [第37节：你的形象价值百万\(1\)](#)
- [第38节：你的形象价值百万\(2\)](#)
- [第39节：你的形象价值百万\(3\)](#)
- [第40节：你的形象价值百万\(4\)](#)
- [第41节：你的形象价值百万\(5\)](#)
- [第42节：你的形象价值百万\(6\)](#)
- [第43节：你的形象价值百万\(7\)](#)
- [第44节：女人的才学资本\(1\)](#)
- [第45节：女人的才学资本\(2\)](#)
- [第46节：女人的才学资本\(3\)](#)
- [第47节：女人的才学资本\(4\)](#)
- [第48节：女人的才学资本\(5\)](#)
- [第49节：女人的才学资本\(6\)](#)

第1节：你可以成功：女人的心理资本(1)

第一章

你可以成功：女人的心理资本

心中有希望，我就是成功者

在女人的一生中随时会碰到困难和挫折，甚至还会遭遇致命的打击。在这种时候，心态的积极与消极会对事业的成败产生重大的影响。

郑女士和崔女士同样在市场上经营服装生意，她们初入市场的时候，正赶上服装生意最不景气的季节，进来的服装卖不出去，可每天还要交房租和市场管理费，眼看着天天赔钱。

这时郑女士动摇了，她以认赔了3000元钱的价钱把服装精品屋兑了出去，并发誓从此不再做服装生意。而崔女士却不这样想。崔女士认真地分析了当时的情况，觉得赔钱是正常的，一是自己刚刚进入市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理，当然应该交一点学费；二是当时正赶上服装淡季，每年的这个季节，服装生意人也都不赚钱，只不过是她们会经营，能够维持收支平衡罢了。而且，崔女士对自己很有信心，知道自己适合做服装生意。果然，转过一个季节，崔女士的服装店开始赚钱。三年以后，她已成为当地有名的服装生意人，每年可有5万元的红利。而郑女士在三年内改行几次，都未成功，仍然穷困潦倒，一筹莫展。这倒让人想起了两则有趣的寓言故事：

古时有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说："大势不好。山倒了指江山要倒；水枯了指民众离心，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花谢了指好景不长了。"国王惊出一身冷汗，从此患病，且愈来愈重。一位大臣要参见国王，国王在病榻上说出他的心事，哪知大臣一听，大笑说："太好了，山倒了指从此天下太平；水枯指真龙现身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果子呀！"国王全身轻松，很快痊愈。

有这样一个老太太，她有两个儿子，大儿子是染布的，二儿子是卖伞的，她整天为两个儿子发愁。天一下雨，她就会为大儿子发愁，因为不能晒布了；天一放晴，她就会为二儿子发愁因为不下雨二儿子的伞就卖不出去。老太太总是愁眉紧锁，没有一天开心的日子，弄得疾病缠身，骨瘦如柴。一位哲学家告诉她，为什么不反过来想呢？天一下雨，你就为二儿子高兴，因为他可以卖伞了；天一放晴，你就为大儿子高兴，因为他可以晒布了。在哲学家的开导下，老太太以后天天都是乐呵呵的，身体自然健康起来了。

看来，事物都有其两面性，问题就在于当事者怎样去对待它们。上面提到的郑女士只看到赔钱的一面，而看不到将来会赚钱的发展前景，不能以积极的态度去分析事物；而崔女士的态度则是积极的，她更多地从将来的角度看待当前的不景气，所以，她能顶住压力，坚持到成功。

成功女人对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，把手摔出血了，她会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，撞折了一条腿，她会想：大难不死必有后福。她把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天也许有许多麻烦事等着她；她又把每一天都当做生命的最后一天，倍加珍惜。

美国潜能成功学家罗宾说："面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。"这是因为，积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

美国成功学学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话："人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。"是的，一个女人面对失败所持的心态如何，往往决定她一生的命运好坏。

积极的心态有助于人们克服困难，使人看到希望，保持进取的旺盛斗志。消极心态使人沮丧、失望，对生活 and 人生充满了抱怨，自我

封闭，限制和扼杀自己的潜能。积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影。选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择消极的心态，就注定要走入失败的沼泽。如果你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

第2节：你可以成功：女人的心理资本(2)

美国宾州大学的塞利格曼教授曾对人类的消极心态作过深入的研究，他指出了三种特别模式的心态会造成人们的无力感，最终毁其一生。它们是：

1永远长存。即把短暂的困难看作永远挥之不去的怪物，这是在时间上把困难无限延长，从而使自己束缚于消极的心态不能自拔。

2无所不在。即因为某方面的失败，从而相信在其他方面也会失败。这是在空间方面把困难无限扩大，从而使自己笼罩在失败的阴影里看不到光明。

3问题在我。即认为自己能力不足，一味地打击自己，使自己无法振作。这里的"问题在我"，不是勇于承担责任的代名词，而是在能力方面一味地贬损自己，削弱自己的斗志。女性朋友，你有过这样的情形吗？如果有，请尽快从消极心态的阴影里解脱出来。记住德国人爱说的一句话吧："即使世界明天毁灭，我也要在今天种下我的葡萄树。"下文中的惠是一个很好的例子。

大学毕业，惠进了一家刚起步不久的展览公司，该公司位于一所著名的办公楼里，按照目前的说法，惠也算是一个小小的白领了。在这家公司里，惠做得很辛苦，很投入，经常不计报酬地加班，她终于脱颖而出，工作刚满一年，就荣升为项目主管。就在此时，惠远在日本的男友决定回国发展并与惠结婚，惠等了五年终于修成正果，众人都为惠而高兴：婚姻美满，事业顺达。婚后不久惠就怀孕了，而且是双胞胎，医生嘱咐她最好静养保胎，但这在工作超繁、压力超强的展览公司里是很难做到的。惠的先生犹豫了："你还很年轻，事业刚刚起步，孩子我们以后还是可以有的。"惠却一脸的坚毅，"不，这是最好的礼物，我能拥有它，就是最大的幸福。"惠义无反顾地辞了工作，得到了两个可爱的双胞胎儿子。

现在，惠在虹桥区一家公司里做协调员的工作，毕竟停了两年的工作，惠还将从头做起。而她以前供职的展览公司一跃而为沪上的著名跨国展览公司，主办了上海的龙头展会，以前的同事也大都升为项目经理，职位、薪金比惠要高得多，但惠依旧快快乐乐地工作着，生活着。在新的公司里，以她的工作态度和工作业绩博得了上司青睐，家庭也相当和睦。朋友们都羡慕她的生活，认为惠将生活节奏掌握得很好。其实，原因就在于惠无论在何种生活情形下，都保持着一种很好的心态，不患得患失，以自己现在手上拥有的就是最好的角度出发，努力生活，努力工作，结果生活、工作都很称心、完美。

心中怕做"强人"，注定就是弱者

很多女人常常不愿意像男人那样争取成就，她们害怕因此变得不像个女人。因此，"比人优秀和有成就是可怕的。"这种想法常常在女性心中出现。正是"成功导致对失去的东西的畏惧"限制了女性。

在此处出现的，就是对成功的畏惧这种观念。阻碍女性在社会上成功的，就是存在于女性心理上的障碍。

一般而言，能力、独立、竞争、积极、强硬等都通用于男性气概，而女性气质则与此相反，这是社会上一般的观念。因此，充分发挥自己的能力及领导力，对男性而言是被冀望的，并且给予这样的男性正面的评价。

然而，假如女性发挥了这样的能力时，则又会怎样？如果依照社会上一般的观念的话，在通用于男子气质的领域上成功，便是女性往后退了一步。于是，具有成功动机的女性，在预想成功时所获得的东西之类同时，也必须预想因成功而失去的东西。如此一来，在女性方面会产生对成功的畏惧，进而限制了对成功的渴望，而要求水准便下降了。

赫那为了测定对成功的畏惧，开发出了其独创的方法，并施行于男女大学生。其结果发现，在女性的90人中有59人（66%）显示出对

成功的畏惧，而在男性方面，显示出对成功畏惧的，88人中只有8人（9%）而已。

但是，有关男子气概、女性气质的社会上的一般概念，时时都在改变。在传统价值观念动摇，而大人与小孩、男与女等等各种界限变得不明显的今天，男子气概、女性气质的传统样板，已经不像从前那样具有很大的拘束力了。因此，被认为具有温柔倾向的现今年轻人，对成功的畏惧已不再是女性特有的东西，而成为男女共通的一般倾向了。根据在某大学所进行的某项调查，显示了男女各有五成的人对成功感到畏惧，特别是在社会上成功之可能性极高的场合似乎可以看到，不管是男是女，都有相当多的人陷入了内心纠葛的状态，他们把为成功付出的艰辛拼搏看成是一种不正常的生活。这样的男人和女人，就注定了一生是“弱者”。

第3节：你可以成功：女人的心理资本(3)

对此，著名女设计师蒋艳认为，女人不一定要做男人一样的"强人"，但一定要做生活的强者。她说：你别拿我当女强人，那种人是要板着脸在办公室里发号施令的，我可端不出那架势。再加上我长得显小，没人拿我当女强人。我喜欢教书，正是因为觉得自己就要枯竭了，没的可教了，才萌生开公司的念头，为别人做设计，等于给自身充电，教学生才能教得更好。

开公司的资金是自己筹的，两年多来日常业务一是装帧设计，二是公益性活动。很多人看到《上海的风花雪月》、《上海的金枝玉叶》和《逆风飞》，便得出："合和"做什么书，什么书便畅销"的结论，其实不是这样。我们算是个服务性行业，不能只顾着炫耀自己，而是要潜心倾听客户需求，努力把客户和产品突出出来。

"年轻"的时候，我也算个"游手好闲"的人，家里头要给我买电脑，我问我妈："买电脑干嘛？为赚钱？赚钱干嘛？"现在年纪大了，责任感、紧迫感通通来了。我还是特别想做一个对社会有用的人，虽然很累，但对得起自己。

事业的成功令我有成就感，因为我真是拿事业当作一件"事"去做，我力求成功。我骨子里是个讲"男女平等"的人。男女有性别，应该是相互尊重这种性别之分。我的公司叫"合和"，英文名叫"HEADSHE"，因为世界上只有这两种性别，区别很大，像三角和圆圈。但找到一个恰当的位置，也可以把二者摆出和谐状态，只有保持这种和谐，才能把事情做好。

加班超过半夜是常事，那时候，我深深切切觉得自己是个女性，我会尽量找人送我，如果找不到，我会裹紧大衣蜷缩在大厦大堂里等着，叫保安帮我叫出租车，隔着玻璃看看司机面相，不老实，不端正的叫他走人。

女人做事是不易，但我要说，真正妨碍女性发展的正是女性自身。

事业失败女人的5个毛病

心理学认为，女性在事业上容易失败，其心理因素占主导地位。许多女子内心都潜伏着心理障碍，最为常见的是以下五种：

(1)漂亮产生过分的优越感

自古红颜多薄命，从人才角度讲，漂亮女子成才的确比较少（文艺行业里稍例外）。这是因为漂亮女子容易产生一种盲目的优越感。从心理上看，男女对于成就感的需求各不相同，策动男性追求成就的心理关键是“竞争”，女人的动机却是“社会的接纳”，而一些漂亮的女子往往不思进取，认为自己天生已有了被社会接纳的资本，无需再费力去“竞争”了。

(2)害怕成功会取代爱情

社会上有这样一种现象，女子学历愈高，找对象愈难。一方是成功的女人往往容不得男人比自己差，而特别称心的男子又不容易觅得，另一方面是许多男人要“贱内”，而不喜欢“女强人”。因此，许多女人深信，事业上的成就不仅会受到社会的排斥，而且也会带走夫妻间的爱。

(3)缺乏竞争欲望

在一个人事业成功的因素中，竞争意识的重要性不亚于才干。不幸的是，女性的心理似乎总是使她们自觉样样不如人，同时，也不喜欢靠竞争来满足自己的愿望，而往往以“我要是能那样该多好哇”来自慰。

(4)同性的嫉妒心理

女性本不喜欢与人竞争，但在爱情上或在对待同性时却“竞争意识”十足，可惜，这种竞争使她们失去已有的优势。一些女人自身的不足在于病态般的嫉妒，她们不善于协调自身的有利因素，盲目地同那些本不应与之竞争的对象去竞争，最后失去大局。

(5)延续性心理太强

很多女性总是喜欢将注意力放在对原有的思维结果的理解和模仿上，思维的目的，只是为了延续已有的东西，而不是为了创造新的东西。这也是为什么女性在那些模仿和继承性强的领域易出成绩的主要原因，同样，也成为她们不善于创造性工作的最大心理障碍。

成功女性的10个心理动员

为了锻炼自己的成功动机,你只需这么做：

①在你每天的用词中，用"能够"代替"不能"。这适用于你遇见的大约95%的难题。

第4节：你可以成功：女人的心理资本(4)

②在你每天的用词中，用"决心"代替"试试"。树立新的生活态度，增进成功的可能。

③迫使自己把注意力和能力集中到计划定成的目标上，忘掉失败。相信失败仅仅是成功路上的一段插曲。

④制作一个表格，列出当前最重要的要求和希望，然后写出每一项的好处和要完成它的决定性因素。睡觉和起床之前，都看看这个表格。

⑤有些人也许正在做着你要做的事，并且做得很好。可能的话去找她们谈谈。找有关专家咨询，制定向成功者学习的计划。安排好为成功而努力奋斗的每一个步骤。

⑥在心中不断重复："我想要--我能!"养成习惯。增加简单的、新的、正面的自我暗示词汇。

⑦按你的想象画一幅工作已完成的图画，以表明你的自信。

⑧不要畏惧，担忧。进行一次全面的健康检查，推断是否有器官性疾病。然后，你可考虑专门的计划，包括放松、行为的改进和生物反馈疗法。同别的成功女性交往，她们将帮助你克服畏惧心理。

⑨当别的女人向你讲起她们的问题时，要给予积极反应。对于自己的问题，应集中精力立即解决。

⑩集中你的全部能力，全神贯注于当前要完成的目标上。做到有始有终。

成功女人的10种心理品质

(1)成功的女人有梦想

她们有非常明确的目的、肯定的目标，知道自己要什么，不会轻易被外人的看法动摇。她们意志坚强，对事情有主见。正因为她们决心坚定，最后才有丰收。这种人是标准的"虽千万人吾往矣"。

(2)成功的女人专心

她们专注于自己的重要目标，不左顾右盼，不拖泥带水。她们做的是举足轻重的事，而且绝不拖到最后关头草草了事。她们不是瞎忙，而是忙得有价值。

(3)成功的女人会处事

她们会把自己的才华、精力、知识运用得淋漓尽致。她们一心努力，是为了做好必须完成的工作，而不是只做她们喜欢做的事，或只交往喜欢的人。她们愿意不计心力，投注全付精神，让周围的人喜欢与自己打交道，与己方便以使自己完成任务。

(4)成功的女人为自己的行动负责

她们不找借口，不怪别人，不发牢骚，不吐苦水。

(5)成功的女人勇于做决定

她们只针对重点思考，参酌相关事实，在适当的深思熟虑后，做出决定。而且绝不拖延，立刻就做！

(6)成功的女人勇于认错

要是犯了错，就勇敢承认，动手改进，继续往下做。不要找理由解释，否则只是浪费时间、精力、金钱和其他的宝贵资源。

(7)成功的女人自立自强

她们具备成功所需的才华和本领，而且充满自信。

(8)成功的女人具备专门知识与才能

她们吸取成功必备的知识，当她们发现自己欠缺必要的资讯、知识或专业技能时，会找有这些本领的人求助。

(9)成功的女人开朗乐观

她们个性乐天开朗，周遭的人皆乐于提供协助与支持，为她们打气。她们永远走在前面。

(10)成功的女人有热忱

她们乐在工作，还能把这份喜悦带给别人。大家不由自主地接近她们，乐于与她们相处或共事。

做成功新女性的10种心理调整

(1)自信多多

每天早上起来，梳洗完毕，对着镜子里那个袅袅婷婷的女人大声朗诵："我很好，我很好，我真的，真的，真的很好！"-位心理专家说，这是开发自我潜能的手段之一！

有自信的女人，不会整天张狂霸气，高呼女权至上。超越男人的方法，不是把他们压迫在自己的霸权之下，而是活得跟他们一样地舒展、自信；也不是整天要向男人发出战书，或者摆出一副"皇帝轮流坐，今年到我家"的进攻态度。和谐、平等和互助的两性关系，才是社会进步的动力。

自信，不是自大，自信是相信，也只有相信才会幸福。女人的力量犹如"百炼钢成绕指柔"。

(2)宽容，允许不同生活理念的存在

第5节：你可以成功：女人的心理资本(5)

大千世界，无奇不有，奇闻怪事出现又有什么关系？世间万象，本来也没有对与错的绝对概念。也许身边的朋友通过嫁人从而衣食不愁，而你偏偏相信女人要靠自己一步一步稳扎稳打，鄙视她吗？或者从此敬而远之，断绝这份情谊？聪明的女性不会这样，她先问自己：她这样做对我有影响吗？没有，好，每个人有自己往高处走的方法，也许殊途同归，最终我们站到同一个至高点上。新新女子能够包容，懂得尊重别人的选择，也认同别人的生活方式。(3)"铜钱"性格

成功女性的性格犹如铜钱，外圆内方，在柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。她已经脱离了狂热女性主义者的幼稚，从不摆出一副百毒不侵的女强人的面孔，以为这样就是坚强。她深深懂得，刻意追求的强悍，与女人真正的内心世界反差太大，是毫无韧性的坚硬。因此，她用最温柔的行为出击，争取最合理的待遇与最合适的位置。而且，她从不像工作狂那样抛弃男人与爱情，她理性地去爱，不依赖爱情，却充分享受它带来的甜美；不控制情感，却把它向美好的目的地引导。男人亲近她，却从不敢轻侮她。

(4)完整独立的自我

新新女性有完整独立的人格。在经济上，她不依靠任何人，因为她懂得坚实的经济基础，是维护自我尊严的必需。通过经济的独立，她享受着成就的满足感。在精神境界，她不是某个男人的附属品，懂得通过交友、读书、娱乐，充实自己的内心。所以，即使没有爱情的滋润，仍然活得自在而辽阔。她不为不爱自己的男人流泪，也不会因为男人的承诺而用一生去等候。她，只相信自己，不用依赖也能活得很好。

(5)活力四射

新新女性，把全副精神用来打理事业。她们踏实，勤奋，即使只是一份工作，她们也会用对待事业的热忱去经营。做一个有干劲的女

人，不是叫你在事业上和男人斗个你死我活，而是要你问自己：从第一份工作开始，我有没有为自己设定一个奋斗的目标？我，要的究竟是什么？

男人会酸溜溜地说：成功女人，一定同时面对情感上的创伤。即使如此，她们仍然会善于把挫折转化为事业成功的动力，至少，不会一蹶不振。

她们知道，每天规规矩矩地上下班是不够的。对事业，有点野心很好。女人，要用得体的方法为自己争取到更多。

(6)我们每天在进步

身处日新月异的科技世界，不进则退。新新女性明白这点，所以她们不断自我充实，提升自我的知识和技能。她相信自己一定有天生的优势，并努力加以后天的创造。她比男人更加努力进取，不是对自己没信心，而是比男人更有雄心。

(7)家庭事业两平衡

新新女性是走钢丝的能手，在家庭和事业之间求得平衡。眼见险象环生，忽地来个漂亮翻身，又是一副悠然美态。她不是一个一成不变的角色，她流动在职业女性与贤妻良母之间，什么场次，什么角色，毫不含糊。

(8)幽默是最大的智慧

阴沉，是内心的病症。脸上的笑容不仅传递着心里的欢愉，也是赠送给世界的一份美好礼物，因为笑容可以传染。没有幽默的态度，不懂得自嘲，心事永远打着死结，拥堵于胸，一生得不到快乐。新新女性知道幽默，知道自我开解，知道原谅，知道轻松。因为，她把快乐放在自己手心，不系在别人的言行上。

(9)美丽是永远的追求

女人贪心，当然，对美一定要贪心。女人的美丽不一定天生丽质，但肯定知道如何装扮自己。让每一天的心情跟着衣妆一起亮丽起

来。她们美丽着，不为取悦男人，不是虚荣的表现，是女人热爱生活与维护自尊的表达。

(10)酷

够酷的女人遇事冷静，临危不乱。她不愿意因为女人的特殊身份而享有特权：遇到危情，吓得脸色苍白，痛哭流涕，往男人的肩膀下钻，用眼泪作为捍卫自己的武器。她独立，有头脑，有能耐，可以用智慧、用个性魅力征服危难。更难得的是，她懂得在什么时候安慰男人，并且把男人的自尊照顾得很好，赢得他真心的喜爱。。

第6节：你可以成功：女人的心理资本(6)

海伦·凯勒：用不屈的心战胜命运的女人

20世纪，有一个不可思议的独特生命以其无以比拟的勇敢品性震动了全世界！她，就是美国的海伦凯勒，一个因不幸残疾而后生活在巨大黑暗中但给人类厚赠了无限光明的女性。一个度过了人生的88个寒来暑往，却痛并快乐着地在没有光、没有声、没有话语的孤寂岁月中熬过了87年的女子！

可出人意料的，正是她如此一个注定只能幽闭于盲聋哑世界中的人，坚决果敢地迎接了生命的残酷挑战，她用满腔热烈的真爱去奉献世界，她以超乎想象的非凡韧劲冲破重重阻难，结果，她用亮丽的心目在黑色的世界中找到了人生的光明，同时用充满关怀和温暖的双手抚爱着全世界！

她令人惊喜地在哈佛大学德克利夫学院顺利毕业，并竭尽生命的所有心力奔走于世界各地。连续不断创建了一家又一家慈善中心，为残疾人谋求幸福！

她当之无愧地被美国《时代周刊》评选为20世纪美国十大英雄偶像！

创造这些惊人奇迹，全凭海伦凯勒一颗永远坚强不屈的心！

如今，她的名字已经成为全世界人们公认的坚韧意志的不朽象征！她沧桑而闪光的人生也已成为催人奋发和克服困难的强大精神力量！

海伦凯勒生于美国亚拉巴马州，刚呱呱坠地时，她跟其它的婴儿一样耳聪目明，而且一样开始咿呀学语。然而，在她只有19个月大时，一场突如其来的重病给她的生理造成了伴随一生的缺憾，此后她即刻丧失了听、看以及说的天赋能力。更为严重的是，留下的后遗症还阻碍了她作为一个孩子的健康发育。因此，令人痛心而又怜悯的海伦凯勒在小小幼年就踏上了一条十分与众不同的成长之路。

医学经验表明，所有三重残疾的小孩，都会表情冷淡痴呆的，但海伦浑身上下却好像充满一股巨大的力量，似乎要征服世间的一切事物。

起初阶段，因为聋盲幼儿缺乏获得有效信息的正常渠道，心灵通道受阻塞，导致她性格孤僻，脾气焦躁易烦。她摔破和捣烂所有使她感到不爽快舒心的物品：她总是用双手将饭菜或零食往嘴巴里塞得满满的，而一旦别人想要纠正她极不雅观的姿态时，她就立即躺倒在地板上到处翻滚、哭闹不止，折腾得天翻地覆。

凯勒太太曾看过狄更斯的《美国杂记》和有关盲聋哑姑娘劳拉布里奇曼的著名作品。她在书中了解到：珀金斯大学校长塞缪尔·格里德雷·豪和劳拉姑娘能够做到切实可信的心灵相通。这使凯勒太太从内心里触摸到了一丝欣喜的希望之光，同时也由于当前她无法真正了解自己的女儿而感到心急如焚。每每联想到海伦未来长远而艰难的人生路，凯勒太太不禁要彻底被淹没于绝望的深渊之中。

正在这紧要关头，凯勒太太或许远远料想不到她的心爱丈夫--凯勒先生的一个决定会对小海伦的一生带来这么不可低估的深远影响，这个决定即为小海伦聘请一个家庭教师--安妮·沙利文。

1887年，一位语言障碍治疗专家贝尔给凯勒先生和凯勒太太介绍了刚刚毕业的爱尔兰姑娘做海伦的家庭教师。这位姑娘就是安妮·沙利文。

安妮沙利文刚见到小海伦，就对这个可爱淘气的小姑娘产生了深深的怜爱之心，她当即下定决心要用自己的所有爱心和能力扶助眼前这个不幸的孩子，使她能够获得良好的成长并成才。很快，海伦也就爱上了老师安妮·沙利文，并跟老师心心相通，亲密无间。

随后五十多年的大半生时间里，安妮·沙利文和海伦凯勒朝夕相处，不但是海伦的教师。而且是海伦得以维持生命、彼此身心交融的忘年之交，她用发自灵魂深处的款款真爱和超凡智慧引领海伦从无尽

的黑暗和孤寂中迈向光明与精彩。海伦一生所成就的伟大事业，都与她息息相关。

安妮陪着小海伦做游戏，在游戏的过程中想方设法尝试着教她懂得什么是词汇，什么是句子，同时努力教她懂得每一个词汇都有一个或多个含义。最初，她一次次在海伦的小手掌心上写字母，想用这种方式让海伦理解自己要让她掌握的词汇或句子。可不管怎样，海伦却仅仅能够对这种看起来非常好玩的做法觉得新奇、独特，还远远没能明白老师的一番诚挚真切的心意。这一切使老师一时感到毫无良方，可她始终不低头、不丧气，鼓励自己坚持不懈地反反复复、不计其数地在海伦手掌心上写字母，没想到结果使得小海伦对此也感到极其厌烦，她满脸怒气地甩掉安妮老师的手，然后用双手双脚一伸一缩地探路走到屋外的院子里游玩。

第7节：你可以成功：女人的心理资本(7)

这时正是夏天。院子里的常春藤、紫薇花，到处呈现出蓬勃盎然的无限生机。

阳光暖暖地洒播在小海伦的身上，让她十分惬意。当她快步奔跑来到一只水龙头前面时。安妮老师立刻追了上去，那一刻她心生妙计。她立刻拉着海伦，并拧开水龙头，让水轻快地滴落在海伦手上时，海伦感到舒服极了。

接着，安妮老师在她的另一只手上写着W-A-T-E-R，就在此时此刻，海伦猛然顿悟，她确实确实明白了老师的由衷心意，原来世界上的每一种事物都有自己相应的名字。

她情不自禁地高兴得简直要纵身跳跃起来，她激动地紧紧搂靠着老师，两眼满满地含着盈盈晶亮的泪珠。

老师也即刻深深地感受到了海伦无比的欢欣快慰，因此她倍受鼓舞地带着海伦，以类似的方式教海伦学会了其它越来越多事物的名称。日渐一日，在老师倾尽全力及无比耐心地教育指导下，海伦获得快速的成长，她不断丰富了自己的词汇量和知识内容，还读懂了大量的书籍和报纸，她的视野拓宽了，她的思想活跃了，她的性格也跟着朗润明快了起来。

看到海伦有这么巨大的变化和成长，家人和朋友全为她感到从未有过的惊喜，并为她祝福。她的父母亲也大大松了一口气，悬着的心踏实了许多，他们能做和要做的，就是尽一切可能积极与善良能干的安妮老师携手合力，为她教育海伦提供最优越合适的环境和条件。

后来，经过几十年如一日的勤奋努力，海伦又先后学习且超越常人地掌握了法语、德语、拉丁语、希腊语。

作为一个聋盲者，海伦能够熟练运用五门语言，她的成功成为了"教育史上最伟大的成就"！

海伦不但在生活上得到安妮老师的悉心照料，而且在为人处世的哲理上，也受老师的谆谆教诲和以身作则。她的耳边和心里时常萦绕着老师的一段话："要成为一个众人瞩目且钦佩称道的强者，一定要经受比常人更多的苦难历练。一个人从顺利通达中得到的教益少，从艰难困苦中得到的教益多，也更深刻。"海伦把老师的这些人生道理都时时牢记在心。

1890年春天，海伦又经历一次生命中的转折点。她得知一位挪威的盲聋哑姑娘经过后天的努力学会了说话。她振奋得无以形容，她按捺不住内心奔涌着的激动和希望的情感，她喜气洋洋地在安妮的手上认真郑重地写着："我要说话!"

安妮毫不犹豫地支持她，而且立即带她去见波士顿霍勒斯曼聋哑学校的校长萨拉·富勒小姐。海伦的"哑"是由于丧失听力而造成，声带完好无损。热情的富勒小姐马上开始教海伦说话。这年，海伦正好十岁了。

可是想是一回事，做起来又是另一回事。特别是对海伦来说。

由于不能听到别人和自己的声音，海伦只好拿手去触摸老师说话时喉咙、嘴唇的运动情况，而后再成千上万次的模仿和纠音。

富勒小姐让海伦的把手指放在自己的嘴里，使海伦感觉她舌头、牙齿的位置和下颌的运动。接着她把舌头顶到下牙床，做好发"I"音的准备。最后把海伦的食指放在她牙齿旁边，另一个指头放在咽喉处，不断地发"I"音。

富勒一停止，海伦就急不可耐地把手放到自己的口腔，要发出音来。可不管她用多么大的劲头，她的口张得多大，她的舌头怎样翻动，始终不能把自己的牙齿和舌位摆对，所以音就发不出来。

海伦十分痛苦，她急切地想要吐出即使是非常轻微细小的一个声音!然而她没有!她的眼泪随着她训练的推进而流了出来，滑过脸颊，顺着嘴角流进她的口。而她不但要忍耐那种疼痛，还要忍耐心中的愤闷与无奈。作为一个弱小的小姑娘，她承担的苦难明显是多了一点，

可她从来都是非常坚强。练到最后，她的口腔全被手指磨破了，一碰就疼痛得难以忍受。

但是，小海伦不放弃，她忍着剧痛，在老师父母的殷殷期盼的目光下。结果发出了第一个音!伴随而来的是她不尽的泪水和上天对小海伦的褒奖。

然而这仅仅是长期奋斗的开始。为了改进发音，她日又一日、年又一年地苦练着。枯燥、艰辛仿佛没有尽头，可海伦还是不屈不挠地坚持了下来。

第8节：你可以成功：女人的心理资本(8)

当海伦第一次像正常人那样说出"天气真热"这句话时，惊喜之余，富勒、莎利文老师及海伦本人都意识到，在顽强的毅力面前，一切困难都将被克服！

凭着坚强不屈的意志，在"听"的问题上，海伦也逐渐琢磨出了一套很独特的方法--唇读。她把食指放在说话人的嘴唇上，中指放在鼻子上，大拇指放在喉咙上，就能够清楚地"听"到对方的声音。这是她的一个很自己"发明"的技巧和能力。通过这样的方法，她"听"到了马克·吐温幽默风趣的笑话和闻名世界的歌唱家恩赖克，卡鲁索的美妙歌声。更为有趣的还在于：她把手指轻轻放在小提琴的琴弦上，居然能"听"到小提琴的演奏声！

海伦正是在这样一般人不能设想的艰苦条件下实现了别人认为难以实现的事情！

1896年，海伦和老师共同进入麻省坎布里奇女校学习。更清楚严格地说就是老师陪着她读书。由于在上课时，老师一定要坐在她的旁边，运用手指给她"翻译"上课的内容。这就为她日后跨入拉德克利夫学院学习奠定了扎实稳固的基础。沙利文小姐帮她记录有关的听课笔记，之后帮她转译成为盲文。

最后，在1955年，海伦取得优异的学习成绩，顺利完成了她在世界名校哈佛大学的学业，且被授予哈佛大学的荣誉学位。海伦·凯勒成为历史上首位获此殊荣的残疾妇女。

上学不仅使她成为一个知识丰富的学者，也铸就了她美好的心灵。海伦一边嗜书如命，一边还喜欢骑马、游泳、划船，酷爱戏剧表演艺术。

海伦凯勒使自己从一个聋哑瞎的重度残疾人变成了一个跟正常人那样可以"享受"知识和生活乐趣的人，毋庸置疑，除了她自身的努力外，莎利文在海伦的生命中也起到了关键性作用。

海伦在她的著作《如果给我三天光明》一文中，深情地表达了她对莎利文老师的爱："如果给我三天光明，我第一眼想要看到的就是我亲爱的老师。"

海伦凯勒是全世界敬爱的作家和教育家。虽然命运之神剥夺了她的视力和听力，可这位集盲、聋、哑于一身的女子用后天的勤奋和坚忍不拔的意志同命运抗争！

靠着这份爱心，海伦10岁时就为一个5岁聋盲儿童成功地募集到了两年的教育费用。正是从那时起，她就已经坚定地立志要帮助世界上一切跟她一样需要帮助的人。

海伦出名后，她在世界不同国家巡回演讲也成为了她生命和事业中的重要组成部分。她借助沙利文老师的嘴巴传达给世人--人应该如何活，如何才可以活得更好。

从海伦小时候开始，所有美国总统都要邀请她到白宫做客，她还被誉为全美国三十位给国家做出突出贡献的卓越人士之一，荣获美国总统亲手颁给的"自由奖"。且被授予为美国的高级公民。

1919年，好莱坞把海伦的故事搬上银幕，拍成电影，她本人担当主演，从此更加扩大她的影响力。

1959年，联合国在全球范围内发起用她的名字命名的"海伦凯勒"运动，以便资助世界各地的聋盲儿童。

1960年，以她个人成长经历故事为主要内容的剧本《奇迹的创造者》获得普利策奖，且拍成电影。同一年，美国海外盲人基金会在海伦八十岁生日当天，宣布颁发"国际海伦·凯勒奖金"，奖励那些为盲人公共事业做出杰出贡献的人。

1968年6月1日，88岁高龄的海伦停止了极富传奇色彩的人生旅程。

在人类发展的漫长历程中，沉淀着许多价值不可估量的宝贵精神财富，其中海伦凯勒那种不怕艰难、敢于克服自身弱点的拼搏精神，一直是人类共同传承的精神财富，是最为珍贵的一份。

虽然这位全世界人们敬仰的作家和教育家已经悄然远去，然而她的名字却成为坚韧意志的不朽象征，她颇富传奇色彩的人生已然成为激发人们征服命运的最强大的精神力量。海伦的许许多多脍炙人口的经典话语早已深深浸透人心，化成能量极大的催人奋发有为的精神力量，鼓舞无数人勇敢向前挺进。

她厚赐给我们的不但是面对挑战的勇气和力量，更是奉送我们受益匪浅的人生启迪。

第9节：做你自己：女人的个性资本(1)

第二章

做你自己：女人的个性资本

10种女人如何完善个性

我们把女性个性做个简要统计，归纳出10种个性女性。也许你恰恰属于这10种之一，或者有某些接近的性格和10种之中某一种有些相近。我们推出针对这10种个性女性的讳忌，仅供女性了解自己的个性并做以参鉴。

(1)逍遥消费型女性

现代社会由于工作学习的紧张，又加之近来各种新公司、新兴实体的蓬勃兴起，社会上有许多公关小姐、女老板或从事高级服务工作的女职员，她们是吃青春饭的强者，利用自己的种种优越性拼命地挣钱，拼命地享乐。渐渐地，她们被称"逍遥消费型女性"。她们常出入高级饭店、宾馆、高级购物场所，手里有大把大把的票子，喜欢无拘无束地享用青春。她们不管明天怎样，只要今天快乐就行，不愿在紧张的工作学习之余，再给自己增添什么负担。

她们常常穿着奇特的服装，追求高档次、高格调、高价格。这些女孩在恋爱过程中喜欢和与自己有共同嗜好的男性或有强大经济实力的大款交往。

这样的女性，应该避免自以为是，不倾听友人的劝告，不接近朋友。

(2)缩手缩脚型女性

面对社会新形势，有些女性越来越缺乏自信，特别是走向社会，发现自己是一株柔弱的小草，很难经得起风吹雨打。几次失败之后，便决定循规蹈矩地做人，四平八稳地做事。表现得办事思前顾后，缺乏创造意识。她们喜欢穿洁净高雅的服装，生活上从不奢侈，喜欢做

家务或做手工。这样的女孩易于和知识层次较高的男孩恋爱，不慕金钱，讲求人品、家境。

这样的女性，应忌滋长自己对他人的依赖意识而忽视能力的锻炼。

(3)自大型女性

认为要不断地给自己提出更高的要求才会有辉煌的未来。为了使自己的所作所为能最终为众人肯定，不惜花钱学习舞蹈，或其他专修课程，甚至满怀野心地自己投资兴业，在有限的时间内，极力塑造理想的自我形象，提高自我地位。这样的女性自我意识很强，很难把别人看在眼里，常常拥有金钱和时间来充实自我，当然比一般女性更具有性魅力。这些女孩喜欢着装高贵、脱俗。她们喜欢和极赋天才的男孩交朋友，恋爱充满了浪漫。

这样的女性，应忌人际关系艰涩，看不起弱者。

(4)传统性格型女性

这样的女性总是努力学习着，总想自己成为一个真正女人，在任何场所都守规矩，决不会给他人添麻烦，不说他人不爱听的话，很少和同事发生冲突，讲话礼貌、优雅。这样的女性具有一种贵族气质，常用高傲的态度对待所有朋友，表现出自身的居高临下，把人世间的事看得很平淡。她们喜欢穿着十分讲究的衣服，喜欢传统绘画作品和传统室内装饰，喜欢和自己性格相差较大的男性结合。

这样的女性，应忌因自己的家世地位感到骄傲；忌怀疑他人的所作所为。

(5)光说不练型女性

这样的女性是健谈者。她们善于在众多谈话者之中占领发言的一席之地，喜欢随大流谈论时尚问题，好像每一件事情都能参与进去并拿出见解。她们常常提出很多设计方案、办法和想做的事情。并希望他人承认她的观点是可行的或是合理的。她们喜欢穿色彩跳跃的服装和别具特色的款式，不讲究装饰和首饰。她们常常自己发现自己所提

的方案、办法一个个地落空，因没有付诸实施宣告灭亡。这样的女性喜欢稳重坚强的男性，常常对异性充满兴趣并保持交往。这样的女性，应忌兴趣过于宽泛，广而不精；忌业荒于嬉。

(6)忠心耿耿的职业型女性

这样的女性情愿牺牲自己的业余时间投身工作，虽然常遭到领导和同事的欺负，却每天仍卖命去工作并以此为荣。在性格上，为了塑造自我形象，排斥一切娱乐活动，并以工作忙碌来作借口。这样的女性穿着一身或整日不脱制服，喜欢完美的男性，尤其是不惧危险而有魅力者。这样的女性，应忌生活固定于单层面领域，缺乏多彩、变幻；忌过于疲劳而失去工作的情趣。

第10节：做你自己：女人的个性资本(2)

(7)追求时髦型女性

新时代涌现出来的新女性特征。这样的女性常以女性光彩、华丽的服饰做外壳。喜欢谈论高级装饰品，高级消费场所见闻，以此展示自我魅力。她们崇尚物质享受，追逐豪华娱乐方式，爱慕虚荣，对待朋友的态度被势利的眼光左右。她们主张使用高级用品，喜欢与可以满足其虚荣心的男人交往，以随时赠送礼物和物质享用为第一条件。

这样的女性，应忌因一时冲动和物质利益而留下终身遗憾；忌失去自我价值。(8)拜金主义型女性

以保值为人生最大乐趣，把所有值钱的东西换成保值品如黄金等。性格高傲，固执己见，外人难以揣测其心理特征。这种女性感情十分丰富，穿着夺目。喜欢和衣着潇洒、风度翩翩的男性交往。

这种女性，应忌缺乏充实的内心寄托；忌缺少人间情感交融。

(9)自我表现型女性

这样的女性善于不分场合地点展示自己的才能。她们自认为本身具有某种程度的素质与众不同。在聚会时，自我意识十分强烈，常常忘掉自我的位置。在性格上喜欢不断地丰富头脑，为的是能有更多的机会出风头。学习新事物的意愿强烈，但往往缺乏应有的毅力和恒心。喜欢穿鲜艳款式的服装或与与众不同的色彩服饰，喜欢正直、老实而有鉴赏力的男子。

这样的女性，忌毛手毛脚，坐立不稳，不踏实；忌脱离群众，人际关系不畅。(10)听天由命型女性

对周围朋友的事和自己工作、生活中的事不思考，无所谓。任凭其随意改变。凡事不经大脑，听天由命。从性格上看比较随和，虽很精明但懒于实践。喜欢正统的直发，穿着衣服较为朴素，不希望奇特的服装给自己带来麻烦。喜欢比自己大的、各方面成熟有依靠的男性。

这种女性，忌为他人左右，缺乏自主性；忌轻易认同他人，受骗上当。

做个充满贵气的女人

做一个"不锈"的女人成了女人心底最渴望的秘密。其实"不锈"并非想象的那么难，贵气就是一个最好的妙方，因为真正高贵本质的含义是--拥有一种雅致的生活状态，很好、深厚的文化修养和对是非那种风轻云淡的坦然心境。

(1)打扮自己

懂得爱护自己的女人一定懂得打扮自己。因此，从头发的样式、护肤品的选用、服饰的搭配到鞋子的颜色，无一不需要你细心地面对。从头到脚的细致，当然是需要花很多的时间和心思的，因此，要想做贵气的女人就必须从做细致的女人开始。可别小看了细致，也许仅仅因为指甲油的颜色不合衬也会导致你前功尽弃。

男人们说过，对一张细致的脸说话要比对一张粗糙的脸说话有耐心得多，尽管男人说出这样的话使大多数女人不满，但这又确实是不争的事实。因此，女人的脸部呵护是极为重要的。护肤品的选购和应用绝对不能偷懒，因为它关系到你的"面子"工程。

但大多数女人会说护肤过程比较繁琐，无法坚持。可你有没有试过，在家里敷上面膜后，打开音响来听一曲席琳·迪翁的歌，然后倒在沙发上闭目养神的那种享受呢，尤其是当你看到一张容光焕发的脸从面膜后脱壳而出时，你的内心又是怎样的喜悦呢？

打扮自己不单是一种行为，更是一种自我调节心境的好方式，也是减压的好途径。因此，贵气女人的第一要点是，忙中偷闲的生活方式。

注意事项：贵气的打扮要点在于精致中却不露痕迹。装饰一定要恰到好处、点到为止，千万不可弄得一身"矫揉造作"之气。

(2)自我欣赏

自我欣赏绝不是自恋，它是由理智、客观地对自己的认识引发出来的自信。而这种自信心会使女人在为人处事上从容、大度，不陷入世俗的旋涡中。

得体的装扮，优雅的举止，丰富的见识，这些无一不透出女人高贵的气质和个人魅力。能正确自我欣赏的女人，大多受过良好的教育，聪明灵慧，她们出类拔萃，既不会盲目自卑，更不会盲目自大。

第11节：做你自己：女人的个性资本(3)

懂得自我欣赏的女人光彩照人，落落大方，但灿烂的笑里仍有一股凛然高贵的气息，让男人们仰慕的同时又有些敬畏。

注意事项：绝不能自以为是，盲目自我崇拜，那样比自卑的女人更可怕。说到底，贵气女人最重要的一条，就是由内而外散发的文化气质。一个完整的贵气女人，仅仅拥有外表的高贵是远远不够的，它更需要坚实的内在因素做后盾，这就是良好的文化修养。

(3)充实自己

现代社会中，受过高等教育的女人越来越多，但受过4年的高等教育不等于可以吃一辈子老底，社会知识更新越来越快，如果不及时加强营养，你很快就会变成一个营养不良的"生锈"女人。

摄取营养的方式多种多样，不只是单纯地看书、学习。比如上网浏览、交流，欣赏一部出色的好电影，经常翻阅一些出色的时尚杂志，学学电脑和英文。只有不断加强营养，贵气女人才能在炫丽的生活中游刃有余，潇洒自如。生活也将因此更加丰富多彩。

注意事项：只能让"营养"丰富你的气质，切不可成为一个学究派的古板女人。

成功人格塑造

(1)知识的力量

知识，是人开展工作和安排生活的基本条件。没有相应的知识，工作不会成功，生活不会美满。知识就是力量，知识就是生产力。

人在世上谋生需要知识，发展自己的事业需要知识。

知识具有明显的针对性，普通人学知识是为了个人技术、业务知识的提高，有的甚至是单纯地为了谋生。领导者和管理者掌握知识是为了更好地协调和管理。

知识，可以分为基本知识、专业知识和相关知识三类。它们共同构成人类知识这庞大的体系。

第一，基本知识，即人类生活、工作应当掌握的基本的知识体系。不掌握这些知识，就无法为人格的形成积累最起码的常识。

第二，专业知识，即你所想从事的职业必须掌握的专门知识。又分为岗位知识和行业知识两个方面。没有专业知识，你就不会形成一定的人格体验和交际、运用经验。

第三，相关知识，即与你将从事的职业有关的一些常识。没有相关知识的健全，就没有你人格体现的环境。

知识是人格的先决条件。

但是，健康的心理状态也是形成良好人格的重要因素之一。

这方面的素质，一方面与先天的遗传有关联，但是后天养成可能更重要。这是因为，我们在日常生活中，经常会遇到各种各样的压力和困扰，工作不称心，经济条件不宽裕，健康欠佳，爱情失败，好心却未得到好报等等。

许多年前，一个10岁的男孩在芝加哥的一家工厂里做工，但是，他的愿望却是想当一名歌星。

他的第一位音乐老师，在那男孩进厂工作以前，就已经泄了他的气："你不能唱歌，你五音根本不全，简直就像风在吹我家的百叶窗一样。"

那男孩为此而痛苦不堪，认为自己是个无能的人。他的心理明显出现了偏差。

但是她妈妈--一位十分穷苦的农妇，却又一次点燃了他的希望。她用手搂着他，并用温柔的口吻说："我的孩子，你能唱歌，你不知我有多高兴。并且，你的进步是如此的快，简直让妈妈感到惊讶。"

这位母亲的赞许，矫正了孩子失去信心的心理，改变了这个孩子的一生。

他的名字叫恩瑞歌·卡罗素，他成了那个时代最伟大是知名的歌剧演唱家之一。

我们的人格，也许永远处在一种积极向上的氛围之中，但它需要知识，需要健康心理的支柱。要想成为成功者，请积累你的知识，培养你的人格。

(2)成功女性的人格素质匹配10要则

如果你的人格正处于一种积极与极富创造力的阶段，那么，请你别忘了那是你各种素质的综合。

也许，正因为你的心理、健康、知识、经验、交往、个性、行为、口才等素质的共同支撑，你便走向了成功。

你没有必要去幻想你一定是个天才，但你必须使自己具备各方面的素质；即使，你可能在某个方面有缺陷，那么请你用另一种十分突出的素质来弥补这种缺陷给你成功带来的不利。在这个世界上，你千万不要把自己的人格区域定得那么死板，因为，环境可能随时发生改变。相关素质的匹配，可以使你的人格相得益彰，丰富多彩；也可以使你拥有更多成功的机会。

第12节：做你自己：女人的个性资本(4)

素质匹配应遵循一定的原则：

- ①尽量适应环境。
- ②应与自己的兴趣、个性相吻合。
- ③不具有决定性风险。
- ④有基本的把握。
- ⑤考虑服务对象。
- ⑥优先考虑特长。
- ⑦注意社会需要。
- ⑧有良好的心理素质。
- ⑨不要使它僵化。
- ⑩可能的话，尽量在小范围做个测验，以确定其可实行性。

以上10条原则，是你不得不考虑的。因为它决定你具有匹配的素质以后的结果是否有效。素质匹配直接关系人格的体现和人格创造力的发挥。

相关素质的匹配力量是巨大的，它有可能对一种持续了几百年的文化传统发起最具有挑战性的攻势。无论是争斗，还是让步，我们都必须用自己的素质去做出最适合自己生存的选择。当不愉快的事情在我们的周围发生时，我们可以用纸条记上我们的想法，然后再列举解决的办法。

这个时期，我们需要用我们的素质和人格去进行一种冷静的抉择，而不是以冲动和鲁莽去应付这一切。

如果这是真的，你又何妨试一试

我们的素质，正面对我们的人格，而我们的人格也正要求我们的素质。

我们有所选择，但又面对惟一的选择：培养素质，发挥素质，转化素质，最后达到一种完善的人格，实现个人的成功。

(3)保持你的本色

"保持本色的问题，像历史一样的古老，"詹姆斯·高登·季尔基博士说，"也像人生一样的普遍。"不愿意保持本色，即是很多精神和心理问题的潜在原因。安吉罗·帕屈在幼儿教育方面，曾写过13本书，和数以千计的文章，他说："没有比那些想做其他人和除他自己以外其他东西的人，更痛苦的了。"

我们每个人的个性、形象、人格都有其相应的潜在的创造性，我们完全没有三心二意的必要，而去一味嫉妒与猜测他人的优点。

在个人成功的经验之中，保持自我的本色及以自身的创造性去赢得一个新天地，是有意义的。著名的威廉·詹姆斯，曾经谈过那些从来没有发现他们自己的人。他说一般人只发展了百分之十的潜在能力。"他具有各种各样的能力，却习惯性地不懂得怎么去利用。"

你和我有这样的能力，所以我们不应再浪费任何一秒钟，去忧虑我们不是其他人这一点。在好莱坞尤其流行这种希望能做其他人的想法。山姆·伍德是好莱坞的最知名导演之一。他说在他启发一些年轻的演员时所碰到的最头痛的问题就是这个：要让他们保持本色。他们都想做二流的拉娜·特纳，或者是三流的克拉克·盖博。"这一套观众已经受够了，"山姆·伍德说，"最安全的做法是：要尽快丢开那些装腔作势的人。"

你在这个世界上是个新东西，应该为这一点而庆幸，应该尽量利用大自然所赋予你的一切。

归根结底说起来，所有的艺术都带着一些自传体，你只能唱你自己的歌，你只能画你自己的画，你只能做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造成的你。不论好与坏，你都是在创造一个自己的小花园；不论是好是坏，你都得上在生命的交响乐中，演奏你自己的小乐器；无论是好是坏，你都要在生命的沙漠上数清自己已走过的脚印。卓别林开始拍电影的时候，那些电影导演都坚持要卓别林学当时非常有名的一个德国喜剧演员，可是卓别林直到创造出的一套自己的表演方

法之后，才开始成名。鲍勃·霍伯也有相同的经验。他多年来一直在演歌舞片，结果毫无成绩，一直到他发展出自己的笑话本事之后，才成名起来。威尔·罗吉斯在一个杂耍团里，不说话光表演抛绳技术，继续了好多年，最后才发现他在讲幽默笑话上有特殊的天分，他开始在耍绳表演的时候说话，才获得成功。

玛丽·玛格丽特·麦克布蕾刚刚进入广播界的时候，想做一个爱尔兰喜剧学员。结果失败了。后来她发挥了她的本色，做一个从密苏里州来的、很平凡的乡下女孩子，结果成为纽约最受欢迎的广播明星。

第13节：做你自己：女人的个性资本(5)

金·奥特雷刚出道之时，想要改掉他德克萨斯的乡音，为像个城里的绅士，便自称为纽约人，结果大家都在背后耻笑。后来，他开始弹奏五弦琴，唱他的西部歌曲，开始了他那了不起的演艺生涯，成为全世界在电影和广播方面最有名的西部歌星之一。在每一个人的教育过程中，他一定会在某个时候发现，羡慕是无知的，模仿也就意味着自杀。不论好坏，你都必须保持本色。

自己的所有能力是自然界的一种能力，除了它之外，没有人知道它能做出些什么，它能知道些什么，而这些是他必须去尝试获取的。

人格的颜色，需要你用生命去保护。

四类性格大比拼

材料的质地将决定作品的美感。你可以改变作品的外形,但是绝对不能改变它的基本成份。

我们的环境、智商、民族、经济状况和家庭影响都能塑造我们的性格,但是我们各自的内在本质,却是无论如何都难以改变的。

我们从一出生就各有自己的优点和缺点。只有我们自己才能意识到自己是独一无二的,尽管我们大家同时在研修同一门课程,并由同一位老师进行授课,却往往会获得不同的结果。

当意大利文艺复兴的先驱米开朗基罗在准备雕刻大卫像时,他花了很长的时间去挑选大理石。因为他知道,材料的质地将决定作品的美感。他明白自己可以改变作品的外形,但是绝对不能改变它的基本成份。

他创造的每件杰作都是独一无二的,尽管他试图复制,但是他不可能找到完全相同的一块大理石。甚至他从同样的石头上切割另一块下来,它也不会和真品精确无误。是很相似,但是绝对不会相同。

我们生来就有自己的性情特征,自己的组合材料,就像各自属于某种岩石。我们有些是花岗岩,有些是大理石,有些是雪花石膏,有些就是砂

石。我们的岩石种类不要改变,但是却可以随心所欲地选择各自的外形。我们的性格就是这个样子的。我们有一些与生俱来的特技,其中一些特征是由于金子的点缀而变得光彩夺目,而另一些则被断层所破坏。我们的环境、智商、民族、经济状况和家庭影响都能塑造我们的性格,但是我们各自的内在本质,却是无论如何都难以改变的。

人们很早就对人类的性格进行了深入的研究和探讨。早在2400年之前,古希腊医学家和哲学家,也是西方医学之父的希波克拉底,就提出了多血质、黄胆质、黑胆质和粘液质这四个区,分从而创立了四类性格(活泼型、完美型、力量型和和平型)的科学体系。这样,我们就可以:

①找出自己的优点、缺点,并且学会如何扬长避短。

①找出自己的优点、缺点,并且学会如何扬长避短。

②理解别人,并认识到别人的不同之处并不就意味着他们就必然是错误的。

这样,我们就能在把握性格的基础之上,避免成功之路上的不必要的不便,并且更好地借助别人来为自己服务。

在此基础上,我们可以跟活泼型的人玩得开心,他们总是流露出对生活的积极态度;我们也可以严肃地跟完美型的人相处,他们的眼里揉不进一粒沙子;我们也将和生为领袖的力量型一起冲锋;我们也会和对于生活知足常乐的和平型无拘无束地一起放松。不管我们本人属于哪种类型,我们都可以从别人身上学到许多东西。

叛逆王妃戴安娜

戴安娜在成为英国王妃之前,没有人知道她,成为王妃后,人们不仅知道她是王妃,更知道她是一位美女,美得惊世骇俗。然而她天生一种叛逆性格,她向世俗,向王室的"清规戒律"发起了挑战,她愿做人民的王妃,而不愿做皇室的王妃,叛逆的个性影响了她一生的命运。前英国国王妃戴安娜已经香消玉殒了,但她仍留给了世人美好的回忆,对于她,人们仍有说不完的话题。

由于科学技术的发展，现代化传播媒介的发达，使20世纪名人、明星辈出。这些名人、明星不断出现在人类生活的舞台上。这些名人、明星有的一闪即逝，只留下短暂的辉煌，有的则长时间闪烁着耀眼的光芒。在数以万计的名人、明星中，戴安娜当属最有名的名人、最耀眼的明星。

第14节：做你自己：女人的个性资本(6)

自从戴安娜与查尔斯王子交往的那一天开始，辉煌的光环似乎就一直笼罩

在她的头上。人们对她的关注、议论、评价超过了同时代的任何一位明星、名人。她是明皇中的明星、名人中的名人。她在英国王室十几年，也是王室成员中最有影响的人物。世界各大新闻媒体无一例外地注视着她的一举一动。从戴安娜1981年成为王妃，到1997年不幸身亡，短短的16年间，只要她在公开场合露面，便无法躲避记者照相机的闪光灯、摄像机的镜头。16年来，她在新闻媒体中出头露面的频率、次数，让那些当今最红的明星，甚至百万富翁、政界要员等都感到自叹弗如。

戴安娜的美貌是举世公认的。戴安娜在不同的年龄阶段，表现了不同魅力的美。纯情少年的戴安娜给人以青春的美、纯洁的美。30岁时，已经是两个孩子母亲的戴安娜，不仅美貌不减当年，而且更具有了成熟女性那种不可抗拒的美和特殊的魅力。戴安娜的身材被行家们誉为"魔鬼黄金比例"，她的"三围"是35~38~35(英寸)。腰围与臀围比例为0.65~0.7之间这一比例，被研究人体的专家推崇为黄金比例，而戴安娜的腰围与臀围之比恰好是0.7。

与戴安娜拥有同样"黄金比例"魔鬼身材的还有黛米·摩尔、辛迪·克劳馥等世界顶尖名模。

戴安娜之所以与众不同，一个非常重要的原因是，美貌使戴安娜产生了非同凡响的效应：由于她成为王妃，英国新闻界竟然出现了一个前所未有的新闻种类--戴安娜新闻业!戴安娜真是惊世骇俗!也只有戴安娜能够制造这种效应，其他任何一位拥有同样"魔鬼身材"、拥有同样漂亮和魅力的明星、名模都无法与之相比。

惊世骇俗的美，有时会给人带来好运，但也可能给人带来烦恼。戴安娜短暂的一生所经历的荣华富贵、感情纠葛、不幸与幸运等等，

都能说明这一点。王室的尊严与神圣，现代化媒体的大肆"炒"作，与生俱来的美，造成了戴安娜的一切，同时也给她带来别人体会不到的不幸。戴安娜从一个不谙世故的纯洁女人，到众人瞩目的王妃，最后公然与王室决裂，同查尔斯王子离婚，这一非凡的经历充分说明了她性格的鲜明性。人们过多地把目光集中在了她的柔美、妩媚、温顺的女性性格上，而忽视了她的性格的另一面，这便是叛逆。叛逆和柔美似乎有水火难容的矛盾，却又鲜明地集中在戴安娜身上，构成了她短暂一生的主要内容。正是这两种性格的融合，才造成了戴安娜的辉煌与不幸。假如她是一个"丑小鸭"、"灰姑娘"，那肯定成不了王妃，也就避免了许许多多的人生不幸。作为王妃，戴安娜的确享受到他人可望而不可及的荣华富贵，但她所付出的代价也是常人无法想象的。假如她没有叛逆的性格，屈从于王室的清规戒律，逆来顺受，不同命运和现实抗争，那么即使她仍然是举世瞩目的人物，人们对她的认识与评价，可能不会是今天这样。

戴安娜小时候的性格不是叛逆的，而是柔弱的。在她幼年时代，父母离异给她造成了巨大心灵创伤。当时，戴安娜年仅6岁，在庄园里，戴安娜和弟弟由父亲抚养。她常常和弟弟一起度过漆黑的夜晚，也学会了体贴照顾弟弟、照顾别人。这段痛苦的记忆给戴安娜以极其深刻的印象。她曾对保姆说，她长大以后决不离婚，不让自己的孩子遭受离异的痛苦。事与愿违，她长大之后也与自己的丈夫离婚，把自己幼年时代的痛苦经历留给两个亲生骨肉。所以说，幼年时代的戴安娜并不是日后那种强烈的叛逆性格，相反她是柔弱性格。

不知是什么原因，戴安娜在学校期间的学习成绩一直不出众。但她有着较好的身材，故而在舞蹈方面很突出，有些体育项目很好，诸如游泳、跳水之类的体育项目样样在行，同时还获得过舞蹈和体育项目的冠军。

戴安娜品质良好，在校期间乐于助人的行为品性也为她赢得了荣誉，多次受到校方的表扬。父亲见戴安娜学习成绩一般，便把她和姐

姐送到瑞士一家礼仪学校学习，但戴安娜在那里只呆了两个星期，所学到的惟一一项技能是滑雪。如果她知道自己日后能成为王妃，那她一定会努力读书，学一些有用的东西，可命运偏偏捉弄人，她后来居然邂逅了查尔斯王子，成为英国的王妃。

第15节：做你自己：女人的个性资本(7)

离开学校的戴安娜，成了一名名符其实的"待业青年"。她说服了父母，独自一个到伦敦谋生。戴安娜没有受过正规高等教育，没有学历，没有文凭，除了跳舞、游泳之外，也再无别的技能，她在伦敦能找到的工作就是当保姆。但戴安娜能够把握自己，不吸烟、不喝酒，也没有其他不良生活习惯和嗜好。戴安娜生活上洁身自爱，在与查尔斯王子接触前，她甚至没一个正式的男朋友，更不懂什么是性生活。这时的她还是一个无忧无虑的女孩子。

一次偶然的机会，戴安娜和查尔斯王子邂逅，王子便在这位情窦初开的女人心中留下了极其深刻的印象。同时，19岁的戴安娜也赢得了查尔斯王子的好感。查尔斯王子不是禁欲主义者，他是未来英国王室的继承人，自然他身边美女如云，和他有过性接触的美女也很多。然而，戴安娜的美貌、纯情的确让这位王子格外动心。戴安娜纯朴而又不失文雅高贵。尤其是查尔斯王子对那些碧眼金发、身材高挑的美女格外青睐，而戴安娜正属于这种美女，因而很容易赢得王子的喜欢。一位是情窦初开的女人，一位是年过30的单身汉；一位为王子的潇洒所倾倒，一位青睐于女人的纯真与美貌。这段爱情与"王子和灰姑娘"的爱情经典有惊人的相似之处。虽然戴安娜家境富有，但她在家中一直是一个"不重要"的、甚至有一段时间她自己 also 认为自己是"多余"的人，而就是这样一位女人，竟然成为王子心目中最钟情的人，成为了王妃。

1981年7月29日，查尔斯王子和戴安娜举行了异常隆重、耗资近10亿英镑的"世纪婚礼"。

婚后，戴安娜正式成为王室的一员。一个普通的女人成为了王妃，不仅是身份上的改变，还意味着她的一举一动都不是个人的事，而是王室的形象。戴安娜在英国王室女性成员中的地位是比较高的，除了伊丽莎白女王和王太后之外，她作为王妃排在第三的位置上。她

做的每一件事都不是个人行为，都要注意形象，因为她的一举一动都代表英国王室的形象。一个无忧无虑的女人突然间受到王室种种清规戒律的约束，而且要毫无差错地遵守各种她非常陌生的"清规戒律"是非常困难的。戴安娜有美貌、有气质，也有自己的个性，她不遵守王室的规矩必然要同王室发生矛盾。在她面前有两种选择：要么"戒掉"自己与生俱来的个性与从前的生活习惯，服从王室的规矩，做一个逆来顺受的、合格的王妃；要么保持自己的个性，追求一个真实的自我，充当叛逆王妃。比如说，她在公众面前不能再像从前那样放声爽朗地大笑，而要表现出王妃的矜持和端庄。

后来，在相当长的一段时间里，戴安娜选择了对王室的适应，控制自己的情绪，学会改变自己的性格，朝着王室期待的那种合格王妃的方向努力。如果是这样，她只能服从，没有任何"讨价还价"的余地。所以，戴安娜进入王室得到的荣华富贵，实际上是以改变自己的性格为代价的。由于幼年时代的经历，戴安娜学会了将自己真实的情感隐藏起来，而做出相反的举动。戴安娜不但要适应宫廷中的各种规矩，更要适应周围的一切。比如，在她没有成为王妃之前，她仅仅是一个幼稚园的幼儿教师，而她成为王妃后，一下子成为了举世皆知的明星。各种新闻媒体对她的关注热情远远超出了她的预料，她的一举一动都逃不脱媒体的视线。

这种生活令她感到窒息。

在戴安娜成为王妃前，在她的心目中，查尔斯不仅潇洒英俊，更具有神圣感和神秘感，她所向往的婚姻是一种童话王国里的婚姻。可后来，事实不是她所想象的那样，从前的那种感觉散失得无影无踪。原来她心中敬仰的王子，现在变成了有各种缺点的极其普通的男人。他的性爱有一部分是建立在权力基础上的。王子是在与世隔绝的王宫里长大的，从不用费心去博得女人的芳心，倒是许多美女主动找上门来。他有各种各样的爱好，而且从未想过要改变这种爱好，但在这些爱好中，惟独没有关心妻子的爱好。也许他自己没有特殊的要求，也

希望妻子没有这种要求。婚姻的目的只有一个，即为王室养育一个接班人、一个王位继承人。所以，婚后的戴安娜很快便发现家庭和宫廷是一样的，没有她希望的那种温暖。尤其是她寄予无限希望的、年龄比她大许多的王子对她的爱并不像她期望的那样深沉和热烈。

第16节：做你自己：女人的个性资本(8)

什么事物都有一个成熟和完善的过程，这时的戴安娜还在逐渐在适应着王室的新环境，以便早日得到王室的认可，她在千方百计地收敛自己的性格，努力服从。例如，王室对女性成员的着装明确的、不成文的规定，色调淡雅，但要醒目，如粉红色、浅蓝色、黄色和紫罗兰色等。裙子的长短也有规定，长短一定要适宜，必须过膝，不要穿紧身、曲线毕露的挑逗性衣服等等。为了适应这一切，戴安娜常常每天换四五次衣服。由于她是王妃，在出席一些公共场合的活动时，必须讲话。每逢这时，查尔斯的秘书都会为她准备一些材料，教她讲话。而戴安娜讨厌背诵这些东西，也不愿意按照事先准备好的内容讲话。公众越来越关心王妃，连她下车时多露出一段秀腿，也会被媒体大肆炒作一番。

事实证明戴安娜的做法并没有错误，她能够在公众面前获得其他王室成员从未获得的成功，这说明了她与王室所规定的那套做法背道而驰。无疑，戴安娜在王室中是孤立的。不管她和哪些王室成员共同出席公共场合，她总是"主角"，照相机、摄像机的镜头主要以她为轴心；人称戴安娜是世界上最短的时间内上镜次数最多的女人。那些规规矩矩的王室成员，谁也未像戴安娜那样赢得媒体的"热烈"关注。因此，其他王室成员总有被冷落的感觉，对她产生了忌妒之心也是可以理解的。此外，她对王室的种种"不适应"，以及"蔑视"王室规矩的举止言谈，不仅使她在王室成员中"大失所望"，就连一些在宫廷服务的工作人员也议论纷纷。除非她能够认同王室的一切，否则孤立和遭到指责是不可避免的。但是，以她叛逆的性格，她决不会违心地顺从王室的清规。

对戴安娜的脾气和个性失望最大的人非查尔斯莫属，他们的第二个孩子出生后，她和王子的关系已达到无可调和的状态。戴安娜不得不生活在两个世界里，在宫廷里，所有的一切都有严格的规章制度，

日程表排得满满的，可谓身不由己。戴安娜犹如笼中的"金丝雀"一样，高贵，但缺少自由。而在宫廷之外，她已经成为全世界最耀眼的明星，尤其在衣着打扮和发式上，她几乎牵动着全世界所有爱美的年轻女士们的神经。仿佛戴安娜就是时尚、就是潮流。假如她无意之间改变了发型，那么在世界范围内肯定会流行"戴妃头"。她曾经几次变换发型，全世界则屡次刮起强劲的"戴妃头"热潮；假如她的衣服是蓝色的，那么蓝色就一定会成为流行色，人称她是"国际服装大使"。戴安娜优美的身段，加之在她身上散发着成熟女性的、不可抗拒的美。从一个纯情女人，变成王妃和少妇，最后成为"国际服装大使"，其中的变化说明了许多问题。体现了一个人的个性和脾气。

如果说，性格决定命运的话，那么戴安娜从一个不谙世故的女人，变成"叛逆王妃"，则是她抗争命运的结果。戴安娜的种种举措，越来越与王室的种种规矩格格不入。在以保守闻名的英国王室中，她眼里最为普通正常的行为，也得不到理解。比如，在她的孩子参加体育比赛时，她也会像普通的母亲一样，光着脚冲向终点；她亲自到服装店里为孩子挑选衣服。她让孩子接受一种王室从来没有过的教育方式，目的是想使孩子真正认识社会、认识人生。所有这一切，都与王室的传统和规矩背道而驰。王妃怎么能和普通人一样呢王室不理解，更不能容忍。王室不能容忍这样一个叛逆性格突出的王妃，而向往自由的戴安娜，自然也无法接受王室的种种戒条。当这些戒条在戴安娜身上最终失去效用时，她自然会离开对她来说是"冷宫"式的宫廷。这是性格决定命运的必然结果。

戴安娜的叛逆性格在宫廷中表现在许多方面，其中比较突出的是服饰。戴安娜早就"破除"了宫廷对于女性成员着装的不成文的规定。她的服饰五颜六色，式样多种多样，从鞋子提包到帽子服装，从头到脚，都独具特色。从服装样式上看，王室的各种规矩已被她彻底抛弃，她不仅有雍容华贵的礼服，也有许多新颖别致的服装，一些王室女性成员不敢或不能问津的性感服装，戴安娜也来者不拒，身着三点

式的各种照片已屡见不鲜。戴安娜着装上的开放性，鲜明地表现了她的叛逆性格，这已不是英国王室王妃形象了。尤其是那些大胆、暴露的服装，显然不是英国王室成员所能接受的。在戴安娜的服装中，类似的服装绝不止一件两件。

第17节：做你自己：女人的个性资本(9)

她在以自己的叛逆性格、以叛逆的实际行动向传统发出了挑战，向王室发出了挑战。戴安娜在穿着上展示了自己的柔美，同时也反映了自己的叛逆个性。在选择实现自我和女性天性时，戴安娜把王室的约束置之度外。在权利和义务上，她也是最终选择了自我，叛逆的个性，使她与王室走得越来越远。

美满的婚姻是建立在男女双方性格、感情、兴趣基础上的，戴安娜和查尔斯看似美满的姻缘从根本上潜伏着危机。从兴趣、爱好、修养、知识结构等方面看，两人相差甚远，可谓兴趣迥异。他们的婚姻从分居开始，已经彻底名存实亡。当两个人的婚外情被媒体曝光后，他们只能选择离婚。1996年2月28日，戴安娜和查尔斯王子正式离婚。当年那场轰轰烈烈的世纪婚礼，以巨大轰动效应的离婚而告终。离婚后的戴安娜依然是那么迷人，魅力不减当年，媒体效应丝毫未减，她周围多数情况下闪烁着镁光灯，各种媒体一如既往地关注着她的一举一动。

戴安娜离开了宫廷，实现自我价值，可以自由地支配自我，把自己全部的爱心和精力都投入到慈善事业和公益事业中。离婚前，戴安娜不仅是"国际服装大使"，更是一位出名的"亲善大使"，曾在100多家慈善机构兼职，担任国际红十字会副会长职务达13年之久。世界上许多地方留下过她的足迹。1989年，戴安娜访问美国期间，在一家医院访问，将一名年仅7岁的艾滋病患者紧紧搂在怀里。所有在场的人无不为之感动。离婚后，她代表国际红十字会来到饱受战争折磨的安哥拉，步行深入到已有7万人死于地雷的地区慰问。戴安娜的这一勇敢行为再次引起轰动，得到了各方面的褒奖。无怪乎诺贝尔委员会提名她为当年度和平奖候选人。以上种种所为哪能是王室王妃所为

假如说，戴安娜的叛逆表现在他同王室的公然决裂上，那么她那特有的女性柔美，则集中表现在她的爱心、善良等方面。她始终以美

丽、真诚的微笑面对公众，把自己的爱心献给那些需要帮助的人们。戴安娜曾帮助过一位身患绝症的女孩。一次，女孩和母亲到医院体检时，母亲忘记带内衣。戴安娜马上将自己的内衣借给这位母亲，并吩咐人把这位母亲换下来的衣服带回她的住处洗涤。1997年，她把自己79套豪华晚装拍卖，所得320万美元全部捐赠给了抗艾滋病协会和抗癌协会。类似行动，不胜枚举，如此人称戴安娜是"人民王妃"应是她成功的体现。从"叛逆王妃"到"人民王妃"，看似简单的称谓变化，实际上揭示了一个内涵非常深刻的问题；人民是人民，王室是王室，二者不可同日而语，这一称呼的转变从侧面反应了戴安娜的性格。

从柔美王妃到叛逆王妃再到人民王妃，戴安娜永远是人们关注的焦点，这是她自己左右不了的。美貌的戴安娜还和年轻时候一样，有众多的追求者。但她与异性交往麻烦太多，当戴安娜和亿万富翁的儿子多迪·法耶兹相恋后，一些以搜集花边新闻、名人绯闻的记者们对这对恋人围追堵截，戴安娜几乎是走投无路，插翅难逃。1997年8月31日，为躲避这些记者们的骚扰，戴安娜和多迪的汽车高速行驶，结果发生车祸，戴安娜不幸身亡。

戴安娜由一位天真烂漫的女人成为王室王妃。但叛逆的个性注定她不是王室合格的王妃，而是人民王妃，也是叛逆的个性让她过早地走完了人生之旅。

第三章

EQ与成功：女人的情商资本

女人，战胜孤独

很多女人都会在结婚以后产生孤独情绪。

阿缘是一个刚过30的少妇，她的丈夫是一家私营公司的经理，算是十分成功的男人。他们是在阿缘20岁时结的婚，为了丈夫的事业，阿缘没有要孩子，但是，她也没有去任何地方上班。她常常无所事事地坐在家中，久而久之，由于很少与外人交流，心中便有了极强烈的孤独情绪，慢慢地，她的性格变得孤僻起来，身处在孤独之中，她开

始得变烦闷，首先是和丈夫因一些小事闹别扭，后来便是经常性地吵架，最后，她终于因为忍受不了这种生活而与丈夫离了婚。

第18节：女人的情商资本(1)

在现实生活中，一个成年女人没有一个伙伴或知己是不足为奇的，许多女人都承认她们没有一个可以完全信赖和吐露心事的亲密无间的朋友。然而，她们之间的大多数又似乎都认为这种现象是正常的，可以接受的。有一位成功女性在谈到友谊时说：“我真希望为自己找一个知心朋友。我有不少生意场上的朋友，但没有一个知己，我感到十分孤独。偶尔心血来潮，毫无缘由地打电话，结果也仅仅只是问个好，谈天说地的情况从来没有发生--就没有这样的对象。”

在互相建立联系的过程中，女人们似乎自始至终都受着约束，她们不愿意让别人知道自己的弱点--挫折、焦灼、失望。她们怕被人视为懦弱，表现得像只会一味怨天尤人的失败者，使他人对自己失去兴趣和尊重。同时，她们也不愿意与人分享自己胜利的欢乐，因为她们怕激起别人的竞争、嫉妒，或是怕表现出一种狂妄而被人指责。

在我们这个社会里，人们只有在为共同的目标奋斗时，他们之间的关系才能和谐、亲密，这是一个可悲的讽刺。十几岁的孩子走到一起就能结伙组织一个球队，同心协力地去击败另一个队；而作为成年人，却只在战争年代里，才会团结一致面对共同的敌人。

在大多数情况下，人们彼此之间总是处于戒备状态，他们的谈话也很少真正涉及个人的隐私。有个人自以为非常了解他的朋友，不料朋友与妻子突然分道扬镳，这使他非常惊讶。他说：“我从来不知道他们之间还有什么矛盾。”

内心世界的封闭使女人无法通过情感交流建立真正的友谊，友情的缺乏使现代人陷入一种强烈的孤独感。正如有的女人对自己感受的描述那样：“在这个世界里，我感到孤独、嫉妒、愤怒、紧张。”也正是这种孤独感和对他人的排斥感加剧了人类的情绪危机。

要在这个人与人之间的情感日趋淡漠的世界里保持良好的人际关系和健康的情绪状态，无疑对人的情商提出了更高的要求。事实上，也只有高情商者才能更好地适应这个社会，获得和谐的人际关系和友谊，从而在现实生活中如鱼得水。

逃离沮丧

桑纳在他的《发现勇气》的一书中讲述了这样一个故事：

琼留着红艳欲滴、修剪精致的长指甲，年纪已经40好几，但双手之滑嫩宛如属于16岁少女所有。我见到她，真想把我那只满是皱纹、指甲粗短的手藏在口袋里去，但琼会抓住我的手，把我拉近，用一种高声的细语，向我讲些她有名的低级笑语，我们咯咯地笑成一团，然后我忘掉了手的粗鄙。

琼住在疗养院，和我继父安迪同一楼层。他刚搬进来时，是琼接待他的，指点他们路--把他介绍给其他住户，并给他情报，哪些管理人员可以找，哪些该敬而远之。

她罹患机能退化症，病况恶化得很快，我认识她的时候，她已经要绑在轮椅上才能坐直了。

有些日子，她会把手指甲掐入手掌心，死命地喊着要多吞几颗止痛药。她丈夫早就离开她了，知道她有病之后就不再搭理她了。她没有子女，有个男朋友叫约翰，是个50出头的白发帅哥，他中风过，说话有很大问题，他们常常在日光室坐着，手握着手。

在琼过世之前，我问是什么力量支持她活下去，她说：“猫王的福音音乐，还有祷告。”

在这种情况下，一般人早就发疯了，而琼却选择自我实现。写到这里，我的电脑屏幕已经因为我眼中的泪水而模糊不清了，一个人活在人间地狱的煎熬中，却一心要在地狱里找出活下去的意义，再没有一件事比这个更动人心弦的了。想想有一天我们也很可能遭逢重大不幸，再也没有比这个更吓人的念头，我们没有一个人会愿意和琼一样，在黑暗的人生旅途中匍匐前进。

还有，如果我们铸成大错，对别人或自己造成永远无法弥补的伤害，那该怎么办著名心理学家A·阿德勒曾说：所有失败者--罪犯、酗酒者、自杀者、堕落者、娼妓等等，他们之所以失败，都是因为他们缺乏从属感和社会兴趣，从而对生活产生强烈的沮丧情绪。他们在处理职业、友谊和性等问题时，都不相信这些问题可以用合作的方式加以解决，于是对现实充满失望感。

第19节：女人的情商资本(2)

自怜并无助于恢复破碎的自我，一味地沮丧和自怜往往会带来更残酷的现实。她本来可以显得更年轻的，可如今却看起来像个老人；她本可以获得很好的社会地位的，可如今却有无穷的经济负担，丈夫对他的自卑态度十分不满，小孩对家庭也没有归属感，这也使她变得愈发的沮丧。

虽然沮丧是人类的正常现象，但如果长年逃避和否定自己，陷于持续的沮丧之中不能自拔，却又习惯把责任一股脑全推给别人的话，那么这样的人大都是些缺乏勇敢和能力承担不幸的人。

沮丧者虽然也大都在各自挣扎，并很想求助于别人，可是孤独和害怕被拒绝的心理使他们往往不敢冒险求人。由于自卑态度，他们也无法正视自己的脆弱，只好以假装快乐的方式来掩饰自己。因此，除了配偶和孩子等家中亲人，周围的人往往都无法了解他们的内心世界，认识到其糟糕的情绪，因而也难以给他帮助。事实上，即使知道了他们情绪上的沮丧，旁人也常常会显得无能为力。

有些“功成名就”的成功者也会产生沮丧。例如有的事业有成的男人，当他的妻子不安心操持家务，而决定要去读书或要找份兼职工作时，如果她们自己不善于处理家务，面对乱七八糟的家，往往会出现强烈的沮丧感。因为他们觉得自己辛苦工作，赚那么多钱，在社会上也有地位，家中该有的都有了，结果妻子还不安心，还要去寻找什么自我，因此他会产生自己所追求的这些东西究竟有什么意义一类的疑问。如果无法很好地解决这些心理上的困扰，他很可能就会逐渐变得灰心失望，情绪沮丧。

沮丧的人灰心是很自然的。一个人辛辛苦苦在奋斗，其理想不管是大是小，如果他不能获得事业的成就感、家庭的幸福感，那么她是不会感到快乐和欣慰的。她会不断地自问：“我得到的是什么

“这时如果不能够及时调节、克服沮丧情绪，就很容易产生
“不死就知万事空”的感觉。

人在其生命的几个重要阶段都很可能出现沮丧。童年时期，健全的感情发育和培养很重要，如果她家庭生活不幸，比如父母亲离婚、丧失亲人等，都容易导致其产生沮丧感；青年时期，健全的社会关系包括恋爱、婚姻、朋友等等都十分重要，恋爱、婚姻挫折会使人沮丧，而没有真正的朋友也会使人沮丧；老年时期，健全的人生旅程显得十分重要，如果老年丧偶、丧子很容易使人陷于沮丧无助的情绪之中。

沮丧情绪常常会扩大生活的不幸。所以对持续强烈的沮丧情绪困扰的人来说，很有必要接受一定的心理治疗，但这些人又常常不愿意承认自己有心理问题，对心理咨询和治疗持拒绝排斥的态度，这就不可避免地会对他们的工作、生活、婚姻、家庭造成进一步的破坏。

有的人在沮丧中形成了对他人冷漠的态度，认为这样可以报复别人，其实这样不但无助于事情的解决，还会进一步损害自己。因为这样做，无论在肉体上，精神上都将进一步影响自己的情绪，使自己无法坚强地面对现实。事实上，用冷漠的方法打击自己倒是最有力的武器。

在生活中，每个人都会有沮丧的时候，但沮丧并不是不可克服的。要拿出勇气改变自己的生活态度，找出引起沮丧的原因并努力设法改变现状。

所以说，应像对待所有其他的不幸后果一样，对于不幸带来的沮丧，我们也不应听之任之，一味地自怨自艾、杞天忧人，而要振作起来，采取勇敢的态度、奋进的态度去直视面对它以及现实中的一切挫折和困难。

高情商者之所以更可能成功，就在于他们能够以开放的心理接受各种情绪的影响，具有较强的情绪承受能力，并能通过适当途径克服

消极情绪所带来的困扰，始终保持乐观向上的精神，对生活充满着希望和信心，从而才有勇气和耐心去征服生活中一个又一个艰难险阻。

一味沉浸于沮丧之中不能自拔的低情商者，最终只能使自己变得更加的一败涂地。

不要在情绪上被男人左右

第20节：女人的情商资本(3)

女孩接受的教育使他们以为爱情是生命中第一要紧事，而男孩被教导在工作、竞赛中取胜，恋爱并不是首要的东西。女人喜欢爱情有紧张感、有挑战，能让她们销魂失魄，所以就容易匆忙陷入危险的动情的境地。男人在这一方面较为谨慎，在与女人的接触中，他们是自卫型的，有一种掩饰自己的恐惧和焦虑的需要，早年的教育使他们即使在女人动了情，无法把握自己和对方时，也不表现出慌张。

坏男人的重要才能是对女人的高度理解，他们对女人了如指掌，至少对女人与他相关一方面非常了解。他们常常是女人刺激和幻想的目标，女人也愿意被其吸引，而无视其潜在的危险，因为这些坏小子对女人来说代表了一种征服感。他们小时候可能有一个富有魅力的，但却情感疏远的母亲，她从未给过他所渴望的爱，这样他们不得不经常揣摩自己的母亲，以便知道何时、怎样才能得到他所需要的安慰和保护，他练出了一种对女人高超的观察能力和感知力。

女人长期的小心翼翼，抑制了她对亲情和爱恋的需求，坏男人强有力的神秘变化让她无法抗拒，她在他的诱惑面前毫无抵御力，他不是在一个在床上自私而笨拙的想完事拉倒的男人，他很耐心，他能等。在外表上，他很迷人，会体贴，善于激发起女人的高潮状态。他通常很快就消失了，女人的痛苦也因此产生，但在关系进行时，是快乐而新鲜的。

一个女人的兴奋源与满足源越少，她就越有可能与其中某一项紧密相连。在传统的教养下，女人习惯于从爱情中寻找兴奋和满足，而她一旦决心从爱情中跳出来，要找到爱情的替代物并不容易，世界上比陷入爱河更奇妙、更令人激动的事情的确太少了。

我们都在爱情中寻找避风港和抚爱，借此摆脱孤独，这是一种共同的梦幻，但对某些女人来说，对这种关系的追求更有一种例外的含义--她是在既甜蜜而又痛苦地进行情感冒险，证明她个人的存在。女

人往往把同约会的男人共享的活动视为只有与男人一块儿才能享受的活动，如听音乐会、听讲座、看戏、参加体育运动等等，一旦他们想从这些活动中抽身出来，她就有可能感到不自在，这也使她明白，在多数的时间里，频繁的约会虽然使自己兴奋，但在本质上是无聊的，一旦身边没有男人，一切都黯然无光，一旦话题离开男人，就觉得烦躁不安，这些都说明她们一旦离开男人就连自己也失去了，她们的情绪完全由身边的男人决定。

我们的情绪受制于人常常是连自己也没有意识到的，意识到情爱中情商的重要也促使我们从受制于人的情绪中走出来，当爱情得不到回报时，我们可能经历比死亡更为惨烈的痛楚，因为它是对自尊心的伤害和对自信心的痛苦一击。当我们所爱的人让我们失望，我们在一定程度上要丧失一些自信心，这是相当正常的；但是倘若长期不能自拔又是另一回事了。女人对男人失望后受到的打击可能更大一些，这与男人被赋予某种权力有直接关系，男人的这种权力能证明女人作为一个情人、一个女人和一个人的价值。

女人在任何情况都不应该把决定自我感觉的权力交给男人，但还是有很多的女人因为被男人抛弃而感到自我价值的丧失。这些女人总是觉得自己被生活的力量所左右，她们自我感觉是生活的受害者，男人闯入了她们的生活，让她们感受到了一种从未有过的感觉，而当他们离开时，则带走了她们感觉良好的能力。承受生活压力的女人倾向于认为这是自己的错，这种自责加剧了痛苦。

女人长期痛苦的一个极重要因素，就是慢慢屈从于让男人来决定自身的价值。在男女的相互作用中，她们丧失了对自己内在力量的感觉，尤其当她们无力留住男人的爱时，她们会把暂时的丧失力量感到更为长久的无力感混在一起。其实，高情商的女人迟早会明白，一个男人可能离她而去，但并不能真正把她带走。只有她才是自己价值的实现者和实体的所有者，没有人能够真正把她自己偷走。

第21节：女人的情商资本(4)

一个事业上功成名就的男人，不需要通过他配偶的成功去增强他自我的价值，也不需要靠他人的收入来做保障。女人吸引男人的是那些与事业、成就无关的品质，而成就对许多妇女来说，则又是她们挑选男人的举足轻重的标准。一个学业有成、工作勤奋的女人不一定就被男人看中，尽管男人可能对她们的自强自力、事业心强加以肯定。

女人们常评论说：“好男人”都被人捷足先登“抢走了”，或者说已婚的男人在一定程度上比单身男人更有吸引力。这说明放松的情绪有助于增加个人的魅力，已婚男士只是比未婚男士在举止上更加放松而已，他们能够更加自然地与女人相处，而单身男人与女人交往中往往显得紧张。单身汉在酒吧的情形总是浅薄和无味，单身的男人和女人相互抱怨，但同样两个如果都在放松的环境里相遇，或者一方变得放松起来，就会显得有趣得多，迷人得多。不是“结婚的”都是“好的”，而是婚姻所带来的安全感和自信心，使他们显得比单身同胞们更自然，更洒脱。

男人和女人迟早会发现，在恋爱中不是智力，而是情绪的流露决定着恋爱的结局。要想让爱情巩固下来，男女双方都必须坦荡直率，胸襟开阔--不要伪装，障碍越少越好。一旦其中一个人的举止受到某种先入为主的想法和期望的支配，那么他的情绪就迅速地下降了，这将严重妨碍亲近的可能性。

男人和女人一样，都希望自己的本来面目被对方接纳，也只有自然流露才能够不造作。女人可能采取一种游离于事外的旁观者的姿态，而男人则采用一种带有预见性的谈话方式，这些都是亲近的大敌。男女越是轻松自如，他们就越能以新的方式结合。

突破女人低情商的10种障碍

情商较低的女人，常常易陷进一些误区里而不自觉。它们会损害女人处事的能力，打击你的自信自尊，剥夺你生活的乐趣。

在这里须要指出生活中最常见的一些误区，以及情商较低的人常有哪些表现，请你看看自己是不是也会迷失在这些误区里。

(1)靠心情好坏来做事

等待有心情、等待情绪好之后再工作，这是很多情商较低的女人的通病。在这些人的习惯是任着性子和心情做事。她们说没有好的心情怎么可能做得好事情呢这听上去很合情理和逻辑。事实却并非如此，当面对一项困难复杂的工作时，人们逃避这项工作的动机可能会远远强于去做它的动机。如果你坚持等动机或心情来了再开始做事，那你可能要一直等下去。

情商不是特别高的女人可能没有认识到这一点，她只是躺在床上等待着工作激情的喷涌。而当有人建议她工作时，她嚷道：“我没心思做。”问题不在于想不想做。如果你要等到“心情舒畅了”才动手，恐怕你永远也等不到成功了。

情商低的女人经常是听凭自己的情绪好坏去支配工作，在企图工作、而又思绪茫然时，总有避开工作，去做无关的消遣的倾向。而且对工作有不合理期待，期望一付出努力就得到杰出的成果，以致根本不着手困难的任务。在碰到困难时，不愿提出问题，也拒绝接受帮助，怕这些会使自己显得愚蠢或不称职，因而坚持单干，时间一长，由于经常失败而把尝试和失败联系起来，无论出现什么新课题，都预言消极的结果，因而永远害怕去尝试新的事情。

(2)成功不是一天的事

婴儿都要求“即时满足”。他们在觉得想撒尿时瞬间就把尿布尿湿了，我们容忍他们的幼稚，而不对他们提出从发育上看不现实的要求。

遗憾的是，有的女人把这种好即时满足的模式贯穿了一生。例如，她要是决定当个艺术家，就可能不现实地期望自己马上能拿出一幅可以使她名扬四海的杰作来，而这几乎是不可能的。

如果她发现第一步是困难的，一下子她就放弃了。

情商低的女人希望只花很少的力气而很快收到成效。当发生困难、进程缓慢时，她们就厌倦了。在她们头脑里，目标看上去应当是笔直上升、容易进展、没有问题，即时得到满足和报偿的。

第22节：女人的情商资本(5)

情商低的女人不仅在她没有很快学会一种新技能时会感到烦恼，当她尝试着去改变一种老习惯以改进自己生活时，也同样缺乏耐心。她认为：一旦她出现了失误，重蹈覆辙了，那她就全完了。她立刻就放弃，她认为如果她的记录不是完美无缺的，那她就是失败者。她的公式是：

一次失败就意味着她永远办不到；

一次失败就意识着她不具备所需的条件。

真荒唐！这种完美无缺实际上只能是小孩子假想的世界！

请不要学习低情商者的行事方式，不要以为智者是一步登天，一下子就成了专家的。不要在戒除一种根深蒂固的习惯而出现反复时，就认定自己全完了，不要过于注意避免失败，以至于失去真正的目标。

(3)对自己冷酷无情

低情商女人一辈子不断地重复这种自我责备，冷酷无情地责骂自己。结果是，每次自我责备，她的自信心都受到挫伤。

这就形成了一种恶性循环。低情商者越是责骂自己，她就越感到自己无能；越是感到自己无能，她就越出差错；越是出差错，她越是觉得自己不行；而越觉得自己不行，她就越责骂自己。如此这般，循环下去。这种循环一直牢固地建立起来，则那种害怕发生失误的忧虑就会大到使她陷入一种保护性的僵化状态，而别人可能视之为“懒惰”或“消极”。

过分自责和急于求成一样，使你很容易放弃行动，这样就不必再为以后可以发生的差错提心吊胆了。这减少了你的忧虑，使你马上就觉得轻松舒适和得到了解脱。现在再也不去努力尝试了，再也没有失误、没有失败了。你也不再作自责了，更不幸的是，你也再没有成功的机会了。

(4)成功与运气无关

低情商女人在谈到别人的成功时，总是愤愤不平：“那家伙纯粹是运气好！”她们把成功视为降临在“幸运儿”身上的偶然事件。她们确信成功的别人运气老是好的，而自己又老是命运不佳，却一点也不会想到，正是在她们坐等机会的过程中而错过了许多机会，她们总是认为要命运女神不向自己微笑，那除了抱怨和暗自神伤以外，还有什么可干的呢

这些人年复一年重演着失败者的生活方式，却想不到他们自己正是造成自己自我毁灭悲剧的积极参与者，看不到是他们自己一手造成了自己的失败。他们怨天尤人，责怪一切，他们甚至几个钟头地抱怨世人一直是多么地“亏待了他们”。

你是不是也只做最少努力，坐等自己的重大转机会突然降临；你是不是认为自己有一些天资就可以从顶峰出发，不去接受必要的训练和经验；你是不是也傻谈着过去和未来，而用各种理由去拖延富有成效的行为；你是不是只愿付你每天早9点到下午5点的工作，倘若偶然请你晚走点儿或做一些额外的工作，就满心不愉快

(5)走出阴暗低沉的心情

忧愁和厄运是低情商女人最熟悉的领地，她们使自己的生活中充满了消极的情绪--她们对这些消极的东西说来说去，并把它们积存起来，好等以后再去重复。她们总是不断地提起过去的幸，悲叹现实中每一点不顺心之处，而预言将来必定是多灾多难。

低情商女人被莫名其妙的丧气话包围着，宛如监狱的围墙。她们用自己那令人窒息的阴郁情绪污染着周围的气氛。无论走到哪儿，她们先想到事物阴暗的一面。不管她们发现自己的处境如何，她们总是从头到尾地去品评每次失败，搜寻出每一点的不幸，记录下每一点瑕疵。

她们难得微笑高兴。她们无论身处何地，认为事情总是有毛病的，或总是不舒服的、不合心思的。要是她们在北方，就渴望去南

方；而天晴时，她们又希望下雨。

当她们从爱人那里得到爱抚和关心时，她们坚持要得到更多；而当爱人说“不”或很忙的时候，她们又抱怨被冷落了。反正，没有一件事儿是可心的。她们从来没满意过，永远也不满意。

你愿意和这样的人打交道吗她们习惯了只用否定，如“不能……”、“别……”、“不会……”、“不应该……”和“不愿意……”等等。最熟悉的形象词是糟糕的、讨厌的、烦人的、自私的，还爱没完没了的用“你为什么不……”“你怎么还没……”之类的问题去指责别人；她们老是背负着过去没有解决的问题和矛盾，让过去的、现时的灾难充斥于自己的言谈话语之中，还要预言着未来的灾难；她们随意散布消极的评论和批评。用泼冷水、指手画脚和令人难堪的评头品足去葬送别人；她们即使在平安无事，一帆风顺之时，也习惯于只去体验生活中消极的一面。过多地感到痛苦和愤愤不平，在遇到麻烦时，就把精力用在责怪别人，说长道短上去。

第23节：女人的情商资本(6)

(6)正确对待鼓励

假设你三番五次地让你的丈夫把垃圾倒掉，可他老是拖着不愿做，有一天你回家看到垃圾已经倒了。在这种情况下，你的反应可能是在走进家门时不高兴地说：“亲爱的，我很高兴你总算把垃圾倒掉，可你把这拖得太久了，我求你已经有两周了。”

要是你以这种方式做出反应，就很可能使你丈夫生气。因为这就好比给了你一块钱，然后又把这一块钱拿回去了，当你望着手心，看到手中的钱被拿走的时候就会生气一样。你以“亲爱的，我很高兴”开始的一种真诚肯定的态度去赞扬了你丈夫，可接着说：“我求你已经有两周了。”就又把这种肯定的赞扬撤回去了，那你丈夫就会不满，他听了真诚肯定的话却不觉得好受，因为他还是受到了一种暗中的贬低。

你要让自己的赞美是真诚的、纯粹的和鼓励人生的，不要含有对过去没有做到的事的哪怕最轻微的谴责。关键是要承认和鼓励健康的行为，着眼于奖励今天你所喜欢的事比算回头账要有益得多。

如果你希望提高自己的情商，请你不要像以下提到的人那般行事：有些人对别人的积极行为置若罔闻，而对我们觉得恼火的事情却抓住不放；他们在对别人难得的赞扬中掺进一种暗含的贬低，重提别人过去犯过的每一点错误；他们不但扼杀别人的动机，也扼杀自己的动机，在他们学习和转变缓慢时，就苛责自己，说些“我在出自己的丑”、“看来我真是笨”之类的消极话，使自己泄气；对于别人做的自己最深恶痛绝的行为，他们总是运用训斥、唠叨、抱怨和进行体罚等消极的手段，从不会考虑一下用鼓励、赞扬等积极的方法来达到自己的目的。

(7)不要扼杀别人的动机

无论你是在培养孩子，还是与朋友和同事相处，都要留神自己可能无意中说不出的伤人话，无论在家还是业务领域，要是你老是在扼杀别人的积极动机和心情，你就不可能成为生活中的成功者。

家庭中的爱和关心是使你情绪健康良好的基础，而你的同事和雇员的忠诚、协作与帮助，将促进你在经济方面的发展。毁坏别人的这些行为将给你留下孤独和抗争，不得不“单枪匹马地干”。

动机扼杀者属于情商较低的一类女人，她们的特征是极少说积极肯定的话，试图用轻蔑的一瞥、令人生厌的叹息、尖刻的话语乃至体罚来使别人感到内疚。而自己做事发生错误时，就一味急辩，以证明自己是正确的，纠缠于“谁错了”这个问题，并且浪费自己的精力去“当侦探”，去把能证明自己正确的每条线索追踪到底，她们在听到批评后就把自己与对方对立起来，不能受益于别人的反馈，而是拒绝批评或找理由辩解过去。还有，如果别人的帮忙不合自己的心意，她们就拒绝接受，甚至肆意攻击；她们把全部精力集中在自己的困难上，而全不顾及别人，使别人感到自己是不重要的，感到自己被忽视或冷落了。

(8)不识诚实真面目

在诚实这个问题上，情商低的女人常会存在这些误解，她们把诚实曲解为是对粗鲁行为的放纵，是允许随心所欲地对别人进行消极的议论和评断。她们怕不能讨得别人的欢喜，而掩饰、扭曲自己的真面目。常常装扮成自以为会博得别人赏识的角色。即使对别人说的话完全摸不着头脑，也要装得对一切十分了然。她们害怕如果自己提出问题或表示不懂会遭人耻笑。为了能接上过去说的谎话、半真半假的话和故意隐瞒了情况的那些话茬，不得不搜肠刮肚、绞尽脑汁，一门心思去圆谎，因此没法在现实中把自己能办的事干好。

(9)脆弱的自尊

依恋我们所敬慕的人，这是健康的、正常的，你需要他们的关心和照顾，告诉你爱人说他是你自己世界的中心，这根本不是什么自轻

自贱。当你能够吐露出自己不无“软弱”的真情时，那些对你很重要的人将会对你更亲昵、更忠实，对你的需要想得更周到，在对待你所敏感的事情上更加慎重。

然而，我们都担心要是暴露了自己感情上的脆弱，对方就可能低估我们，自己内心的秘密可能成为日后对方攻击自己的子弹……看来表露我们真实的个性似乎实在太危险了。

第24节：女人的情商资本(7)

低情商女人就是这样，对于直截了当地提出自己的要求总是顾虑重重。害怕听到“不”字，以为这意味着别人不喜爱她们了。她们很少对所爱的人讲自己是多么地关心他们，受文化习俗和性别角色的约束，在表达自己的脆弱和感情方面总是被动的。其实，这都是亟待走出的误区。

(10)永远的后退者

当预感到要得低分和遇上自己觉得困难的科目时，许多女孩就对作业和应付考试感到特别怵头。她们认为“要是自己根本没花功夫，那么考砸了，也还说得过去，不觉得太冤枉，但要是自己拼命地学习还考不好，得个低分，就显得自己太笨了。”

这种女人非常怕暴露自己的不足，以致常常给自己开后门，不知不觉地暗中破坏了自己的成功机会。要是失败了，她们就列举出许多不利的客观因素，替自己开脱。为了保全面子，少担风险，失败者不尝试、不研究、不学习、不改进，当然也不肯知难而进！如果她们偶尔获得成功，她们却还愚蠢地觉得自己赚了，为自己付出时间和努力如此之少而沾沾自喜。

低情商女人在这些方面的表现是：当怀疑自己的能力时，就不惜代价地回避，他们排忧解难的法宝有：贪睡、贪食、唠叨、吵架、吸烟、纵欲等；她们在危急关头束手无策，把采取自卫的责任委于他人。若是没有别人的救助，就只能坐以待毙，她们为尝试一种新的行为而感到忧虑时，往往找些借口开脱自己，如：“我太累了，现在不能集中精力……”或“我感冒了……”最好还是静静地休息。”在人生的十字路口，她们总是选择舒适、无忧之路。有时她们会被一件事压得过于厉害，以致引起一些症状，如：身上疼痛、发烧、伤风感冒等等，于是就呻吟、诉苦。就把已做出的仅有一点儿计划也取消了，时间花费在保养生息

上；另外，她们总觉得自己不中用，刚斗争了一下，就失去了希望，不再努力尝试了，所以屡屡失败，而觉得自己不中用的感觉也因此而更加强烈。

是知难而进，还是知难而退，这是高情商女人和低情商女人的一条分界线。

高情商女人这样赢取成功

情商的高低不一，使得人们日常生活行事的态度和行为方式很不相同，前面提到情商低的女人种种可能存在的误区，这里再讨论高情商女人成功的、激动人心的处事方式。

(1)行动才是真理

“当发现自己陷入困境时，我就姑且先写一些粗糙的草稿，它有多么粗糙、多么不加修饰就让它多粗糙、多么不加修饰好了。然后，回过头来再改写这部分。这似乎在最近几年中帮了我的忙，使我的“写作障碍”没有发作的余地。反正，除了我之外，没有人会去看这些草稿，我就暂且不去评价它，我只管硬着头皮干下去。不管忽然想到什么可能的思路，都把它写在纸上。假若过后看起来觉得那些东西不好，我随时都可以修改，而与此同时，我也就前进了一步。”

有些女人做事总要等到自己情绪良好再说，但一些聪明的女人却不会这么做，她们总是先干起来再说。以上一位小说家的经验，也许会对我们大有帮助。

人要幻想自己一开始就写得很“精彩”，起码在头脑中，在还没有写到纸上之前是这样。你要是先把它写下来，然后，你就能有一个明确的东西，可供你去改写、去修正、去提高。先干起来吧！

在那些你想有所改变或有所创新的领域中，干起来是取得成功的关键。高情商女人都有这样的特征：她们不管情绪如何，总是坚持正常工作，她们努力培养“坐下来”的努力，使自己置身于一个最可能取得成功的环境之中；她们只要有一个不完备的计划、一个

粗糙的想法、一个念头、一个草案，她们就着手去干，然后不断加以改进。真正重要的是，她们懂得假如不去尝试，就永远实现不了自己的目标。

(2)坚持就是胜利

目标是一点一点、一步一步达到的，因为学习是缓慢进展的。而进步需要时间，有时甚至需要花成年累月的时间，成功女人明白这一点。当她们为成功而奋斗时，她们一步一步前进，给自己以尝试与失败的机会，她们的经历都非常相似，她们懂得即刻满足是不现实的，而要动手干起来，她们及早动手并且坚持下去。

第25节：女人的情商资本(8)

对你来说，重要的是要明白，那些身居“高位”的女人们，通常都是从“底层”干起来的！她们努力工作，慢慢地升上来，边干边学，发现失误，并掌握自己的专长。她们的一生，很像是往银行里一分一分地存钱，随着在知识和经验方面的日益富有，她们就成了学识广博的人。

高情商女人懂得学习需要时间，知道不可能在一天之内就攀上自己理想的巅峰，当堕入了一种自己希望戒除的旧习惯的时候，她们就尽快回到正确轨道上来，并坚持不断地努力。视失败为益友，积极吸取教训，努力再去一试。

(3)全身心地努力

成功女人之所以成功，是因为她们能致力于力所能及的或经过拼搏才能胜任的工作，积极地与著名的成功者相比较，把他们当成楷模……她们靠着起早贪黑、反复努力、坚持不懈去战胜哪怕是最严重的困难，在别人说她不具备条件时，也绝不放弃希望和努力，相信只有行动才能把人生引向成功，即使有点灰心，也绝不后退，认为除了干下去，别无选择。

高情商女人是创造者，是社会生活的推动者。她们懂得正是工作才把人生的罗盘拨向成功的一面。

她们想要把事情办成，并坚持努力不懈。高情商女人专心致力于那些有可能完成的事情，对自己面临的每一个挑战，都全力以赴。

高情商女人可能并不是人群中最聪明的，但都是热忱而顽强的人，对成功而言，并不必须要有很高的智商，问题也不在于天资。因为天生的才能并不能确保成功，我们都曾说过一些杰出的“神童”，她们却始终未能名符其实地发挥出其潜能；一些公认是最有可能成功的学生，后来却表现平平。

(4)抓住每一次机会

情商高女人从来不拖延到“有朝一日”再去行动，她们今天就干，一遇到问题，马上就处理。

她们不浪费时间去发愁，因为那无济于事，而只能重复和加剧自己的痛苦。相反地，她们总是满怀热情、干劲十足地致力于寻找解决问题的方法。她们努力工作，创造自己的突变和契机；她们甘愿从小处着手，去做任何能为她们积累经验的工作，她们立即着手工作，没工夫去为昨天苦恼或去推测明天，而是专注于今天。她们通常都是超时工作，即使在正常的工作日里，在把工作干完以前，她们也不去看钟点。

(5)积极心态的力量

高情商女人为周围的美好事物和自然景观而感到愉悦。她们欣赏鲜花之含苞欲放、雨后之空气清新，以及诸如此类的小事情；她善于把自己的思路和言谈都引导到振奋人心的、鼓劲儿的观念上去；她善于体验现实中的美好事物。认为过去是一个可供借鉴的信息库，而未来是一片快乐的、前途无限的、引人入胜的乐园。她迅速地解决问题，把环境中的消极方面压缩到最小限度，并竭力找出积极的东西。致力于在自己的环境中去寻求发展和学习的好机会。

她经常对别人微笑，也得到别人微笑的回报。对经历过的活动总是给以积极的评论，并总是热情洋溢地谈到自己与人共处的时光。恼火或不愉快时，就动手扭转处境，懂得活得快乐是自己的责任所在。

高情商女人爱用这样一些词语：极好的、好的、温暖的、重要的、我喜欢、令人激动的、了不起的，等等。高情商的女人知道保持一种积极向上的乐观的态度，是拼搏获胜的关键。同一件事，常常可以被说成“好的”或“坏的”，“快乐的”或“痛苦的”。决定性的因素一般是取决于个人所参照的标准，而不是所发生的事件本身。

(6)真诚的肯定

治疗精神病的艾琳·凯苏拉医生用她独特的方式治疗一个病人，"我用的方式说起来很简单，"艾琳医生说，"就是：

健康的行为博得赞扬(或肯定)

病态的行为没人理睬(或否定)

结果令人振奋

"查理被称为"英国严重的病人"。他除了整天坐在椅子上之外，实际上什么不干。他难得抬起眼皮看看或挪动一下。30年来没说过一个可以让人理解的字，病房的一位护理员管她叫"乌有先生"。若以成功、失败而论，他可以称得上是"英国最不成功的人"。他，是个极端不幸、彻头彻尾的失败者。

第26节：女人的情商资本(9)

“我的目的是对他做出的最微小努力加以奖励，奖励他脸上或嘴的任何一个动作。我期望他的鼻子抽动一下，或者哼一声，打个嗝，那样我就能开始用积极的肯定去鼓励健康的行为了。

“我知道转变是一场搏斗，因为它是缓慢发生的，一小步一小步，一天又一天，要不断给予鼓励。

“当查理闷头不响或以任何方式表现出古怪行为时，我就掉过头10秒钟。我要强调一下，这就是我给查理的最消极、最严酷的惩罚--不理他。

“我从不大喊大叫或生气，当然更从来没有过打他或对他不客气。

“到结束这31天的实验时，查理谈论着，高声朗读着书报，并且在90%以上的时间里都能正确地回答我的问题。我使用的强有力的神奇工具中的一部分简单的武器就是诸如“很好，布鲁克先生”或“我喜欢你发出的这种声音”这样积极的肯定。”

真诚肯定的力量是不可思议的。这种力量能使一个精神上已经死去30年的人受到激励，重新去听、去学、去做并发生转变。试想一下，假如你把这种积极的鼓励引入到自己的生活中，你将会取得什么样的成就啊！不论你希望的是什麼，激励孩子去学习，使你爱人更加充满深情，让老板提拔你或让父母和朋友更加赏识你……那就用你的真诚、你的真诚的肯定去达到吧！

高情商女人就走在这条光明大道上，她们鼓励别人做出努力。理解进步是在微小的增长和缓慢的提高中渐渐取得的。她们给人以真诚的肯定和感激，而不附带任何消极的东西，以此来激励人们；她们也为自己达到目标的方向上所做的努力和所取得的哪怕是最微小的成就而赞扬自己。

(7)不要争论

高情商者以赞扬和感激来回报别人的帮助，给人以大量的积极肯定，如微笑、赞扬和爱抚等等。经常保持这种高涨的积极态度，而极少说消极的话；她们致力于维护互相关心的友好气氛；在争论中她们承担起责任而减少冲突，很快地改变别人的戒备态度，去投入眼下的工作；她们真诚地肯定对方并且说：“请告诉我你的观点。”然后注意倾听，不去争论或辩解。

对任何信息的提供、合作或帮助，即便是只和自己的目的贴一点边儿，都真心诚意也给予回报，以使下一次得到更贴近自己目标的帮助；她们大量使用真诚的肯定来表示承认别人所做出的贡献。对于别人的全部努力和成就都给予回报，以此鼓励人们更多地参与和做出成绩。

理解别人发火可能是由于内心的恐惧，而平心静气和对方商讨问题，同时纠正针对自己的消极的评论。

(8)诚实第一

你要是想做个成功女人，就要自豪地、直截了当地讲真话。当你真诚、坦白地把自己的情况告诉大家时，人们是非常可爱的。你会惊奇地发现她们会仿效你，邀请你进入她们自己的内心世界。毕竟大家都知道，你是个人，而不是一台机器、一部百科全书，有时候你会犯错误、犯糊涂，说一些日后自己会懊悔的话，在判断上出现严重的失误。这正是置身生活中的光明磊落的人所做的一切。诚实、坦率并承认自己没干好某些事，这将会使你受到别人的赞美。

高情商女人无不具有诚实的特征。她们告诉别人自己在想什么和需要什么。如果有不同意见，就会面对面地、温和而直截了当地解释明白。她们深知诚实比说谎和装假要更轻松和更少劳神。

高情商女人在初次与人交往时真实反映出自己的本来面目。由于她们的坦诚，别人信任她们，愿意进一步了解她们。她们通过使别人了解自己的办法，而不是靠专挑别人的错误和问题来表明自己的真

诚。她们相信自己的好意，也很重视别人的感受。总之，她们表现出自己的本来面目，而不去投人所好、弄虚作假。

(9)笑对逆境

当遇到困难时，当怀疑自己的处理能力时，当不得不去应付一位你最不愿与之打交道的客户时，你如果感到恐惧和忧虑，是正常的。成功者比正常人要接受更多新的挑战，感受的也就更多。成功者往往能不为困境所惑，集中精力干好自己的事，她们把忧虑化为前进的动力。

第27节：女人的情商资本(10)

你也可以学会如何化忧虑为动力，去点燃那载你驶向目标的火箭。反过来，自我怀疑和无以为力的感觉会削弱你的精力和应变本领。有很多例子可以说明这一点，失败的女人是如何对困难感到害怕，以致采用各种自我毁灭的方法来麻醉自己，从而摧毁了自己的力量。

高情商女人在试图解决问题和学习新的技能时，也常常感到胆怯，但她们能把忧虑转化为动力，自己去争取实现目标的力量，在紧急情况下，能焕发出惊人的潜力。她们的恐惧和忧虑成了力量的源泉，使她们能完成那些似乎根本不可能完成的任务。

她们承认自己对于困难所感到的忧虑，并使自己适应那随之而来的不舒服的感觉和生理症状。总是今天就动手去完成那件令人焦虑的工作，而不是明日复明日。当面临艰难紧迫的任务而又感到身上疼痛和精神苦恼时，仍然坚持干下去，不变更自己的日程安排，也不以身上的症状为借口去逃避工作或博得同情。当身陷困境时，就变得更加斗志昂扬。总是坚持工作到找出一个可行的解决办法来。

总之，高情商女人知难而进，选择“艰难、忧虑”之路，她们知道，尝试各种不同的生活方式，可以得到在安逸的生活中绝对不可能得到的见识和成功。

邓亚萍：不断挑战自我的“乒坛女皇”

说到邓亚萍，中国人尽皆知。她是我们过去最熟悉的乒坛世界冠军，之后，却成为清华学子，再又成为剑桥博士，邓亚萍一直在不断的挑战自我，书写她的传奇人生。

绝不抱怨命运

由于受到作为体育教练父亲的影响，童年的邓亚萍就萌发了自己非凡的梦想。那就是要当一名十分杰出的乒乓球运动员!所以，她极其

渴望自己能有机会进体校学习，然而，小邓亚萍身体矮小，确实不能符合体校的要求。很可惜，体校的大门对邓亚萍紧闭着。

邓亚萍的父亲是一名体育教练，从邓亚萍不能迈入体校的大门时起，邓亚萍的父亲就自愿担当她的“专职教练”，且为爱女邓亚萍编排了一套完整的体育训练课程。当教练的父亲懂得，要成为一名出色的运动员，一定要下一番苦功夫，否则就是白日梦！为了使小邓亚萍打下稳固的乒乓球基础，父亲指定她天天在练完体能课后，还要坚持做一百个发球接球的动作。邓亚萍尽管只有七八岁，可是为了能使自己的球技更精进，基本功更扎实，就在自己细嫩的腿上绑上了沙袋！

这对于一个小女孩来说，不仅要使身体受到极大煎熬。心理方面也要承受难以言说的压力。小小的她，每闪、展、腾、挪一步，都可以说是举步维艰！小小的她，永远都表现着她倔强不屈的个性，从来不说一声苦，不喊一声累！

正是在如此超常艰苦的磨炼中，邓亚萍打下了十分牢固的乒乓球基础，且形成了自己正手快、反手怪的个人战技特点。

谁也不能轻易断定丑小鸭可否变成美丽的白天鹅。就像邓亚萍这样，尽管自己的个子矮小。可谁能说她不可以成为乒坛巨人呢？

所有女人都或许存有这样那样的先天缺憾--其貌不扬，身材低矮，等等，面对这些先天缺憾，如果你自己甘当怨妇，那你这一生就只好与怨妇作伴了。可你一旦用坚强正面的心理和积极卓越的行动去拔升自己，如此，那些先天缺憾，很可能就使你为自己锻造神奇！

书写乒坛神话

付出肯定获得回报！因为邓亚萍始终如一的执着，她创造了令世人瞩目的优异成绩：10岁时，她就在全国少年乒乓球比赛中夺得了团体和单打两项冠军。突出的成绩证实了邓亚萍是棵难的好苗子，随之幸运之神也光顾她了--她顺心如愿地获准成为河南省队队员。并在全场比赛中一举获得团体冠军。

凭着一份坚定的执着和毅力，邓亚萍正式踏上了她征战乒乓球坛的光彩夺目的旅程，她的个性魅力也渐渐征服亿万观众的心。

1988年她在全国乒乓球锦标赛上，夺得女子双打冠军和单打亚军。此时，邓亚萍入选了国家队。

在国家队，邓亚萍学到的不光是球技，更重要的是学到了做人的道理。1988年亚洲杯女单决赛最后紧要时刻，对手打了一个擦边球，裁判由于一时疏忽错判为出界，邓亚萍默认了误判并随之获胜。事后，她心里很难过，作为一名优秀的运动员，一定要“赢要赢得光彩，输也要输得大度!做人要堂堂正正，来不得半点虚假!因为你是为国而战!”是啊，要想成为一名优秀的运动员，仅有成绩是不够的。更要堂堂正正地做人，才真正能为国争光!

第28节：女人的情商资本(11)

她主动向教练认错，向对手，也是队友的李惠芬赔礼道歉，此事也意味着邓亚萍的人格已达到了新的境界！

作为一个优秀运动员，还有一点也是最为关键的，那就是要对自己有一个全面清醒的认识，在这一点上，邓亚萍确实做到了。在国家队的这段时间里，邓亚萍意识到自己所担负的责任以及跟别人的差距，她明白唯有继续加大力度地努力锻炼，不断超越自己，才可能让自己更好地掌握全面扎实的球技，才可能取得更多的金牌，为国家争到更多的荣誉！

赛场也是人生，每一场比赛，邓亚萍总是紧咬牙关战胜自我。

邓亚萍说：“你追求的目标越高，才能成长得更快。同时我也深深知道，要在比赛时战胜对手，一定要从每一板一球做起。唯有脚踏实地，牢牢抓住每一个今天。才能紧紧把握每一个明天！”

点点滴滴的积累，超常的刻苦磨练，不仅使邓亚萍的精湛球艺和娴熟战术快速获得提高，也使她压倒对手的过人气势迅猛增长--大家一定还会清晰地记得邓亚萍有一个标志性动作，那就是每次得分，她总是握紧拳头、抬起手臂，给自己及时加油鼓劲！

正是如此，邓亚萍稳扎稳打、势不可挡地登上了乒乓球运动的顶层宝座，成就了令世人瞩目的辉煌战绩--

1989年在第四十届世界乒乓球锦标赛上，邓亚萍勇夺女子双打冠军。

1991年在第四十一届世界乒乓球锦标赛上，她又成功地夺取了女子单打冠军。

1992年第二十五届奥运会上，邓亚萍靠自己精彩完美的表现、扎实全面的基础和高超纯熟的技战术，一人独获乒乓球女子单打、女子双打两枚金牌。

邓亚萍的影响力，这时已超越国界，轰动了全球。

随后，邓亚萍并不骄傲自满，经过再次拼搏，又摘取了1996年第26届奥运会两枚金牌。

1997年第44届世乒赛摘取3金，1997年全国八运会两捧金杯。

她得到了世界大赛一切女子项目的冠军。而且，她还在国内外一系列重大赛事中屡屡获得桂冠，直到邓亚萍从国家队退役，她总共取得了14次世界冠军和4届奥运会金牌，被誉为世界乒坛的“巨人”、“乒坛女皇”。

邓亚萍不仅在众多比赛中获得了辉煌成就。更令人留下深刻印象的是，她的人格魅力也成了一面飘扬的鲜明旗帜！

1987年，邓亚萍荣获运动健将称号。

1988年她又获国际级运动健将称号。

1990年获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。

1990年被评为全国十名最佳运动员之一。

1990年全国妇联授予她全国“三八”红旗手称号，共青团中央授予她“全国新长征突击手”称号。

1999年12月18日，在广东省南沙会展中心举行的新中国体育“世纪之星”颁奖仪式上传来一条喜讯，中国人民的骄傲、夺得120余个全国冠军、亚洲冠军、世界冠军、奥运冠军的邓亚萍，众望所归，获得了“世纪之星”这一殊荣，成为世纪华夏体坛第一女杰！

一次次辉煌的战绩，最终使邓亚萍成为了中国乃至世界乒乓球坛的一代“乒坛皇后”！

邓亚萍用自己的实际行动告诉我们这样的启示：对于每一个女人来说，从丑小鸭变成白天鹅神话的主控权不在别人手上，而恰恰是在我们自己的手中，是我们的梦想与追求，是我们的汗水与辛劳，是我们对生命意义的深层审视与解读，是我们对自己坚持不懈地孜孜追求。

上天不可能把财富、名誉等平白无故地奉送给哪一个人，自我奋斗才是一个女人创造神话的本源，也是一个人真正实现自我价值的归依！

实现人生转型

邓亚萍获得了丰硕累累的战绩以后，无憾无悔地告别了乒乓球坛。假如你以为邓亚萍令人惊慕的经历到此划上了句号，那你就错了！这位带着闪耀冠军光环的奇女子，不是舒坦地躺在已有的非凡成就之上，而这些只是她新生活的开始了--充实自我和继续发挥自己的巨大影响力为祖国争光！

1996年亚特兰大奥运会后，她被清华大学录取。在清华大学里，开始了她刻苦的求学之路。

第29节：女人的情商资本(12)

邓亚萍明白自己的文化根底薄，因此她要花比别人多好几倍的时间来学习。

才到清华大学外语系报到时，指导老师让她一次写完26个英文字母。当时，这件在别人看来可能是件不费吹灰之力的事，然而邓亚萍却绞尽脑汁，花了好长时间才把它们完整写出来。

不用说，邓亚萍在学习过程中要遇到的困难和挑战肯定是艰巨的。好在多年的球坛生涯铸就了她超强的自信心，她坚信世上无难事--只要努力。就是如此凭着自己的惊人努力和付出，在清华大学学习期间她获得了双丰收--完成了阶段性学习任务，同时还摘取了世锦赛和八运会共5枚金牌！

邓亚萍回忆说，每个人都有自己的长处和短处，天赋之外还要看努力与否。基础差，就玩命补，笨鸟先飞。

离别了清华大学校园以后，邓亚萍的求学之路还继续延续着。很快，邓亚萍于1998年2月底从北京飞往英国剑桥大学就读。作为一名运动员，她懂得荣誉已属于过去，未来还要靠自己去拼搏、打造！作为女人，她懂得唯有持续不断汲取更多的知识养份来充盈自己，才能永葆青春的美丽风采！

她如愿以偿拿到了硕士学位，可是前进的车轮依然没有终止，邓亚萍决定一口气继续在英国剑桥大学攻读完博士学位。

为了完成剑桥大学博士生论文，她竟毫不留情地把自己关在家里足足写了20多天，没有离开家门一步，一天到晚就只靠速冻饺子充饥解饿。

长时间纹丝不动地写稿，使邓亚萍的颈椎病又发作了，头不能随意移动，一动就疼得额头冒汗。令人惊奇的是，疼痛还是不能使邓亚萍屈服。她坚定意志，咬紧牙关，继续以一种固定不动的姿势查阅资料和写作。

邓亚萍的刻苦和拼搏精神极大地赢得了人们的赞赏和尊敬。无论是物质，还是精神，作为一个普通的女人，她的需求应该很知足了，可她在心里不断警醒自己：未来的路还很长，怀有一丁点的满足感都是不足取的，那只可能导致败局，就像冰冷的寒霜，只可能使青春之树的绿叶一片片枯黄凋敝……

很可能，乒坛上的辉煌的“邓亚萍时代”已经宣告结束，她也受之无愧地赢得了人们的无比钦慕，然而，一个永远奋发向上，一个不断充实和挑战自己的邓亚萍，始终像一座巍然的丰碑那样，让很多男人惊叹而自感弗如，让很多女人引以为豪又羡慕效仿！

对邓亚萍而言，成功的路依然在她的脚下延续伸展，更加的美好未来还需要她付出新的努力来开创！

第四章提高个人魅力：女人的品味资本

羞涩的诱惑力

羞涩，是人类文明进步的产物。任何动物，包括最接近人类的猩猩，是绝对不会害羞的，自然也就没有羞涩。羞涩是人类最天然、最纯真的感情现象，它是一种感到难为情、不好意思的心理活动，它往往伴随着甜蜜的惊慌、异常的心跳，外在的表现就是态度不自然，脸上荡漾起红晕。女人脸上的红晕，就是青春羞涩的花朵。女人羞涩是一种美，是一种特有的魅力。

羞涩，是一种感情信号，常常是一种动情的外部表现，是被陌生环境、场面所触发的紧张情绪和被异性拨动了心弦的反应。有诗曰：“姑娘，你那娇羞的脸使我动心，那两片绯红的云显示了你爱我的纯真。”可见，一张羞涩的脸，便是一首优美的诗。

羞涩，是女性独具的特色，是特有的风韵和美色。诚然，男性也会有羞涩，然而更多的、更频繁的、更鲜艳迷人的羞涩，却总爱浮现在女人的脸上。男性羞涩上脸往往显得狼狈可笑，而女性羞涩的盈盈笑脸却被认为是天然合理的。如果女性缺少了羞涩，甚至会被看成是厚颜无耻。由此看来，羞涩应该说是属于女性的，特别是属于女人

的，或可索性说此乃女性之特色。一提红颜，谁都知道指的是女子(特别是美貌女人)而不是男子，这“红”字显然不只是面部的青春红润，更重要的是与羞涩有直接关系。红色的羞涩象征着女性，但它往往稍纵即逝，所以，自古女子就学会了使用红色的胭脂，起到了羞涩常驻的效果，有助于保持和强调女性的特色。

第30节：女人的品味资本(1)

羞涩朦胧，魅力无穷。康德说：“羞怯是大自然的某种秘密，用来抑制放纵的欲望；它顺其自然的召唤，但永远同善、德和谐一致。”伯拉克西特列斯的雕塑名作《克尼德的阿佛罗狄忒》和《梅底奇的阿佛罗狄忒》，都是反映女性羞涩美的。羞涩之色犹如披在女性身上的神秘轻纱，增加了她们的迷离朦胧。这是一种含蓄的美、美的含蓄。是一种蕴藉的柔情、柔情的蕴藉。“犹抱琵琶半遮面”、“插柳不让春知道”的神韵尤能刺激人的丰富想象力，甚至使人着魔入迷，如醉如痴。同时它闪耀着谦卑的光辉，是一种道德和审美的反射，“唤醒两性关系中的精神因素，从而是减弱了纯粹的生理作用”，促进两性关系日臻高尚、完美。动人的表情，迷人的色彩，文雅的举止，朦胧的神韵，温柔的蕴藉，呵，女人的羞涩竟具有如此大的神奇魅力和功能！

的确，在世上所有的色彩中，女人的羞涩是最美的。

做一个优雅别致的格调女人

优雅的风度像有形而又无形的精灵，紧紧攫住人们的感官，悄悄潜入人们的心灵，从而使人留下难以磨灭的印象。具有某种魅力的女性不一定具有风度的魅力，风度是一个人的文化教养、审美观念和精神世界凝成的晶体，所以它折射的光辉也最富于理性，最富于感染性。一个女人可以有华服妆扮的魅力，可以有姿容美丽的魅力，也可以有仪态万方的魅力，但却不一定有优雅的风度；但是，一位具有优雅风度的女人，必然富于迷人的持久的魅力。

聪明的女性不是不要镜子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹他人的所谓风度之美。

风度神韵之美靠的是“充内”——朴质的心灵、“形外”——真挚的表现。前者形诸于风度之美，使人举止大方，后者形诸于风度之美，使人坦诚率直，不事造作。“朴质”是一种自

我认识、自我评价的客观态度，朴质的女性，总是善于恰如其分地选择表达自身风情韵致的外化形态，使人产生可信的感受；她们就是她们自己，她们不试图借助他人的影子来炫耀自己、美化自己。所以，她们的风度之美，往往具有一种朴质之美。

“真挚”是一种诚实、真实、踏实的生活态度。她们对人对事不虚伪，不狡诈，又肯于给人以诚信。真挚的女性，对自己的风度之美既不掩饰也不虚饰，对他人美的风度既不嫉妒也不贬斥。而是泰然处之，使人感受到一种真正的潇洒之美。

女人的风度之美，正是借助这种媒介，生发了感染他人、美化环境的神力。

因此，你要保持和发展自己的风度之美，就得纯化你的语言和洁化你的举止，否则，也会使风度之美从你身边悄悄溜走。

柔情似水的情调女人

美籍华人学者赵浩生教授曾来中国讲学，有位记者让他谈谈对现在中国女性的印象，他尖锐地指出：“我发现国内青年女性，有的认为越泼越好，有的精野蛮横，没有女人味了。女人味就是温柔、善良、体贴……”

女人失去了温柔，赵教授称为“中国最大的悲哀。”可见，温柔，对于一个女性，特别是对一个女人来说，是一种诱人之美，是一种高尚的力量。

造物者用了最和谐的美学原则来创造人类，它赋予了男性阳刚之美，又赋予女性阴柔之美，正因为两性之间各有其独特形态而形成鲜明对比，才使男女对立统一地组成了人类绝妙完美的世界。

阴柔之美是女性美的最基本特征，其核心是温柔，温柔像春风细雨，像娇莺啼柳，像舒卷的云，像皎洁的月，更像荡漾的水。女性之美，美就美在“似水柔情”。

用一“水”字来形容女性的柔美，真是一语道破了其中妙韵。《红楼梦》中的贾宝玉说过：“女儿是水做的骨肉。

“所以人见了便觉得清爽。他把大观园里的姊妹丫环们，都看得像清澈的水一样照人心目，一个个都显得高洁纯真、温柔娇嫩。在他的面前，这些女儿展现了一个有如水晶一般明净的世界。女作家梅苑在《美人如水》一文中说，女人有点似水柔情，才有女人味道。真是高论妙极。

第31节：女人的品味资本(2)

可见，女性的诱人之处，正在于有似水的柔情。正在于温柔。世上绝少会有哪个男人喜欢女人的蛮、野、悍、泼、粗、俗。女性的似水柔情，对男性来说，是一种迷人的美，也是一种可以被其征服的力量。一位诗人说：“女性向男性进攻，‘温柔’常常是最有效的常规武器。”

女人的温柔应表现在：善解人意，宽容忍让，谦和恭敬，温文尔雅。不仅有纤细、温顺、含蓄等方面的表现，也有缠绵、深沉、纯情、热烈等方面的流露。有的女人无限温存，像牝鹿一般温柔；有的女人像一道淙淙的流泉，通体内外都是充满着柔情……总之，女人的柔情各式各样，都像绚烂的鲜花，沁人心脾、醉人心肺。

温柔，来自女人性格的修养。女人要在自己的日常生活中，注意加强性格上的涵养，培养女性柔情。为此，女人特别要忌怒、忌狂，讲究语言美，把那些影响柔情发挥的不良性情彻底克服掉，让温柔的鲜花为女人的魅力而怒放。但，女人的温柔，不是柔弱、柔软、柔顺，丧失了自己独立的人格和独立的个性，也绝非女人之美德，而是一种耻辱。女人之温柔，是柔中有刚、柔韧有度、所以才柔媚可人。柔情似水，是女性诱人的魅力，是一种征服他人的巨大力量。

泼辣是一种野性的美

天真纯朴的洒脱情致，粗犷炽烈的浪漫气质，无拘无束的敢拼敢闯的个性，百折不挠的顽强毅力，使泼辣显得那么可爱，那么富有魅力。有人说，泼辣不是女性的闪光点，会有损似水柔情的女性形象。这是偏见，古今中外，泼辣女性竟成大业，有口皆碑。她们所取得的成就，不仅为泼辣女性编织花环，还为野性美增添了新的魅力。

现在，是我们端正认识、正确看待泼辣女性的时候了。那么，性情泼辣的女性到底具有哪些优点呢

天资聪颖，思想敏锐。泼辣的女性一般智商较高，头脑清醒，反应敏捷。因此，不论在学习还是工作中，都能成为佼佼者，而博得人们的赞美和钦佩。

吃苦耐劳，不怕困难。泼辣女性之所以泼辣，在很大程度上是她们能干实事，说到做到。拿得起，放得下，手脚勤快，有不习惯的东西马上就动手改，她们在学习或工作上勇于作出牺牲。

勇于竞争，上进心强。泼辣的女性往往自恃天分较高，有一种敢于竞争，敢于进取的拼搏精神。她们对自己的能力信心十足，因此，不论在物质生活方面还是在精神生活方面，执著追求，人有我亦有，总是不甘落后。

爱洁如癖，于净利落。泼辣的女性大都有讲究卫生、爱干净清洗的嗜好。她们居则要求整洁、明快；穿则要求入时、漂亮，令人赏心悦目。她们绝无那种让人讨厌的窝囊、邋遢的不良作风和习惯。

开朗大方，善于交际。泼辣女性以性格开朗、豪放著称。因此，她们在接人待物方面落落大方、不俗气，极少那种小家子气的猥猥琐琐，表现出较强的适应能力。

精打细算，持家有术。泼辣的女性大都称得上是过日子的能手，她们在家庭建设、计划开支、生活安排诸方面，善于动脑，巧于心计，目光长远。她们会把家庭生活安排得井井有条，能博得人们的喜欢。

办事果断，自主性强。泼辣的女性一般自幼就得到了较多的肯定和鼓励。因此，她们自主自立意识较强，很少有依赖思想，办事较有主见，有胆识，干脆利落，大有巾帼气概。

心直口快，质朴无华。泼辣的女性一般都是追求完美的个性，她们对不尽人意的食物，往往是有啥说啥，快人快语，甚至得理不让人，这不正反映了她们质朴无华的性格吗

泼中含柔，和谐统一。提及泼辣，有些人像碰上大老虎一样，十分惶恐，好像泼辣与蛮不讲理、刁钻乖戾划等号。其实，泼辣与温柔

并非水火不容，事实上，泼辣的女性对亲人，对朋友、对恋人、对丈夫往往柔情似水，谦和恭敬。

温柔有似水之美，泼辣有野性之美，都是女性的迷人魅力。愿人们能正确看待女性的泼辣，愿泼辣女人能珍惜自己的美。切记，泼辣也是女性的一种魅力。【LM】

第32节：女人的品味资本(3)

爱笑的女人=美的爆炸力

生活不能缺少笑声。如果我们能够永远保持达观的笑容，不仅会有益健康、而且也会成为我们事业成功的巨大动力。

首先自己要在心中培养笑的种子--积极的人生态度与相信自我的情绪，这是一个人快乐与成功的不竭源泉。

笑对于女性尤其重要，适当场合的笑，能够展示自身的最佳品味。

笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。我们大家都应该熟知这句话。英国的莎士比亚也说：“快乐的人活的长久。”这都是从健康、长寿的角度，对欢笑作了肯定的回答。与此同时，这对于促使自己成为成功者，也有着深远的意义。喜、怒、哀、乐，人之常情。但是，一个人常常处于愤怒与悲哀之中，肯定有损健康，也于事业无补。医学文献记载，有个叫汤姆的人在9岁时因喝滚烫的蛤蜊汤，食道受到了平重的烫伤，完全失去了功能。为了维持生命，汤姆只好接受了一项稀奇的外科手术，将胃拉出腹壁以外11厘米。每当吃食物时，汤姆便将咀嚼过的东西吐入与管子相连的漏斗，使它们进入体外的胃中。因此，汤姆的胃功能反应，别人能看得清清楚楚。他53岁时，在一位名叫沃尔夫的医生说服下，自愿担当了胃的“活动试验室”，借以观察人的胃在各种不同情况下的不同反应。很快，沃尔夫发现，每逢汤姆受到什么威胁，或当他发怒时，其胃就泛红，毛细血管充血，消化液分泌增多，把原来保护胃粘膜的一层层粘液也“吃掉”了，这种情绪持续下去时，胃壁的皱折处便渗出许多的血点。试验表明，发怒、忧伤等不良情绪，的确损伤着人体。

生活不能缺少笑声。如果我们能够永远保持达观的笑容，不仅会有益健康，而且也会成为我们事业成功的巨大动力。

1988年的奥运会上，美国人对游泳名将马特·比昂迪寄予厚望，许多人都认为他会像1972年奥运会的马克·德皮兹那样大展神威，一举夺取7枚金牌。但是，在第一场的200米自由泳和第二场的100米蝶泳比赛中，马特·比昂迪均未如人愿，与金牌失之交臂。

于是，体育界的记者们纷纷发表“高见”，认为这两场比赛已使马特·比昂迪的斗志严重受挫，大多数人也都这么附和。然而，在接下来的几场比赛中，马特·比昂迪重整旗鼓，信心十足的一口气夺得5枚金牌，这一结果把人们惊得目瞪口呆！惟有一人对马特·比昂迪的辉煌战果毫不吃惊，他就是美国宾夕法尼亚大学心理学家马丁·塞利格曼。

原来，在大赛开始前，马丁·塞利格曼就对比昂迪作过测试。测验中，他让比昂迪尽力大展身手。尽管比昂迪表现不错，但他却故意让教练告诉说表现较差。当比昂迪失利后，马丁·塞利格曼让他稍事休息，并告诉他赛前测试的实情。结果，当人们多对比昂迪的两局失利表示失望时，比昂迪却急起直追，连夺5金。看来，微笑、肯定和鼓舞对人有多大的作用。

笑能够带来可以施惠于人生的催人奋进的情绪，从而增强了人们的自信心。事实上，无论是人们内心深处的达观情绪，还是荡漾在自己脸上的层层笑容，都十分清楚地展示了对自我能力的充分认识与无比的信赖。对此作过大量研究的斯坦福大学心理学家阿尔伯特·班杜拉认为：“人们对其能力的自信心会对其能力的发挥产生巨大影响。能力不是固定资产，弹性极大，关键是怎样发挥它。”

在生活实践中，我们经常看到许多人，成天乐呵呵的，自己十分羡慕，却又学不来。总觉得现实中烦人的事经常出现，哪能乐得起来呢？其实，诚如古语所说：“仁者乐山，智者乐水”，欧阳修

说：“山水之乐，得之心而寓之酒也。”即是说，如果自己心中无乐，再好的山水也不会使你快乐。

永远保持乐观的精神状态，经常“笑一笑”，不仅可以“十年少”，而且对我们事业的成功也大有裨益。俄国伟大的诗人普希金，曾写诗劝慰他的一位对人生充满失望与忧伤的朋友，希望这位朋友从痛苦的阴影中走出来，重新焕发对生活的乐观情绪。诗的结尾这样说：啜饮欢乐到最后一滴吧，潇洒地活着，不要忧心！顺遂生命的瞬息过程吧，在年轻的时候，你该年轻！“在年轻的时候，你该年轻！”普希金这最后一行饱含深情的嘱语，很值得女人们永久地思忖。

第33节：女人的品味资本(4)

笑对于女性尤其重要，适当场合的笑，能够展示自身的最佳品味。微笑，这种笑是笑不露齿，比较斯文得体。在一些不熟悉的场合，当别人友好地看着你时，你微微一笑，那么人与人之间的关系就不会显得紧张，反而会变得自然。这种笑属于淑女型，易使人产生好感。

媚笑，这种笑法也是笑不露齿，但眼睛斜视。这种笑不能随便使用，除非是对丈夫、情人或是心爱的人，否则会引人误会或想入非非。不过，这种笑为许多男性所愿意接受。

爽朗的笑，这种笑给人以一种愉快开心的感觉，易博得好感。但笑时切忌拍手拍腿，因为这样会显得粗鲁，除非是和一伙非常熟悉的朋友在一起才可以。这种笑是笑出声，嘴张大露齿，有时会笑得前合后仰。但在一般的社交场合中最好控制自己不要笑得太过分。

瞬间的笑，这种笑介于微笑和媚笑之间，有附和、同意、赞赏和鼓励等意思在内。

不同的笑具有不同的魅力，作为女性恰当地采用各种笑，不仅是有教养、风度的表现，同时也可增强自己对外界的吸引力。

坐拥书城铸内秀

只有读万卷书,才能每临大事有静气,成就别人无法企及的大业。有一句话说得好:能闲世人所闲人,方能忙世人所忙事。这里所谓的闲事,就是读书。

一本《汤姆叔叔的小屋》在美国废奴运动和南北战争期间掀起一种强大的舆论浪潮。

甚至有人认为，要是没有《汤姆叔叔的小屋》，林肯就不可能在1861年当选为美国总统。

一个人，他所能体会到的自由的程度和对幸福的理解的深度，与他对于人性认识的广度与深度是成正比的。以此为出发点,他就会塑造

出更有精神境界的成功观。

喜欢读书，就等于把生活中平常的时光转换成了巨大享受的时刻。读书，可以增长见识，陶冶性情，使人的情感更细腻，举止更优雅，气质更深沉。淡泊以明志，宁静以致远，非读书是不能达到的。读书为人生带来了最美妙的时光，一个人当他沉浸于文学世界中时几乎可以称得上是世界上最幸福的人。

英国著名浪漫主义诗人雪莱非常爱读书，从书本上源源不断地流向他脑海里的新知识，使他看上去永远是那么朝气蓬勃、热情奔放。据记载，他总是在不停地看书，连吃饭时饭桌上也摊着一本书，他常会忘了喝茶吃烤面包，却不会忘记读书。他会让面前的烤羊腿、马铃薯冷掉，可对书本的热情却丝毫不会冷却。他外出散步时也总是手不释卷，要是独自出门，他便自言自语地吟诵；要是友人同行，他就大声朗读，读到动情处，同行的朋友无不动容。他的一生虽然短暂，却放射出了最炫目的光芒，《西风颂》、《云》、《致云雀》等抒情诗堪称是文学史上的不朽之作。在英国，这样的“书虫”数不胜数。曾一度登上英格兰王位的简·格蕾女士，在年轻时，有一天坐在家中窗下沉迷地读着柏拉图对苏格拉底之死的美丽描述。她的父母亲都在花园里狩猎，猎狗的狂吠之声从开着的窗子里清晰地传进去。一位来访者十分惊异：简·格蕾女士竟然不参加他们的游戏！她却平静地说：“我认为，他们在花园里的快乐不过是我在柏拉图那里所获得的快乐的影子罢了。”

读书能补天然之不足，甚至可以铲除一切心理上的障碍，正如通过适当的运动可以矫治身体上的某些疾患一样。看过《三国演义》的人都知道，东吴有位将军名叫吕蒙，自小为人家放牛，不通文字，因作战勇猛而受到破格提拔，却经常被同僚讥笑。后在国君孙权的劝说督促下，用心苦读，终于成为智勇双全的一代名将，不再是当年的“吴下阿蒙”。清代咸丰年间的山东巡抚张曜(1832-1891)，幼年失学，年轻时日夜在赌场中混生活，闲来无事练就一身好武艺，

后因参加镇压反军有功，被僧格林沁保奏做了知县，授予五品顶带。张曜乃一介武夫，认字不多，所以一切公文全由夫人处理。他任河南布政使时，被监察御史刘楠弹劾“目不识丁”，难理一省民政财务，遂由文改武，调派为南阳镇总兵。那时，“文改武”是很丢面子的事情。张曜愤忿之余，知耻后勇，拜夫人为师，像蒙童那样志于向学，发愤读书，并刻“目不识丁”四字印章一枚，随身佩带以自警。后来，当年奏劾他“目不识丁”的刘楠也被劾罢职，回河南老家，百无聊赖。此时的张曜不计前嫌，“贻以千金”，且年年如此。每次给刘楠的信上都要盖上“目不识丁”的印章，以感念刘楠的裁成之德。长期的手不释卷，使得张曜的文学修养比起以往来已是不可同日而语，这足以使他对往日的官场纠葛以阔大胸

第34节：女人的品味资本(5)

襟坦然处之。后张曜转任山东巡抚，办了不少好事，如治理黄河水害，整修河堤，兴办水利，修筑道路，开设机械厂局等，凡是有益于官民的事他都尽力去办，在山东留下了较好的口碑。由一个无赖赌徒到颇有政绩的封疆大吏，在这一转变中读书所起到的巨大作用是显而易见的。

在人生的道路上，由于偶然的机遇或出于必然的选择，人们踏上了不同的人生旅程。有时，一本书能够影响到一个人的整个人生。

据说《天路历程》的作者、英国作家班扬平生只熟读一本书：《圣经》。而正是这本书影响了他一生的文学创作。《天路历程》是17世纪英国文学史上的重要作品之一，它以寓言的形式反映了英国王朝复辟时期的社会情况，讽刺贵族阶级的荒淫和贪婪，同时也宣扬了作者的清教徒信仰，由此可见《圣经》对他的影响之大。

法国当代著名作家和戏剧家弗朗索瓦·萨冈，曾满怀感激之情地回顾加缪的《反抗的人》一书对她的影响。在14岁时，萨冈亲眼目睹了一个与自己年龄相仿的小女孩的天亡，她无法原谅上帝竟允许这件事的发生，因而不信仰上帝，陷入可怕的精神危机之中。恰在这时，她读到了加缪的《反抗的人》，由此发现了一个新的精神世界：尽管没有上帝了，但是还有“人”，你不用信仰上帝，却必须信仰你自己，相信人类的天性，相信人类能够主宰自己的命运。她热切地走进这个崭新的精神世界，重新建立起自己的信仰。她由此意识到文学的神圣意义与崇高使命，并在日后坚定地选择了文学创作之路，决心以此帮助那些在人生之旅中迷惘、焦虑的人们，帮助它们飞越精神的荒原与樊篱。古今中外这样的故事还有很多。

当代许多成功女人在回顾自己的成长道路时，也常常将人生一些最真诚、最辉煌的瞬间与一本或几本好书联结在一起。一本好书能够给予一个人最初的人生启蒙甚至终生的影响，这有多么神奇！

人类社会中的诸多杰出人物往往以寻求真知为己任，常常沉迷于书海中乐而忘返。

孙中山先生一生博览群书，知识渊博。不仅好读书，而且好问，遂有“通天晓”之名。

1920年毛泽东在上海，他的居室中堆满书刊，每日回家便埋头读书看报，在他周围的一批湖南青年都称他为“毛夫子”。

鲁迅年轻时发愤求学，潜心苦读，他购书数千卷，日夜攻读，学识日长，几乎达到“心通中外千年史，胸藏古今万卷书”的博学程度。他常常以烧饼充饥，辣椒御寒，节衣缩食省钱购书。因为学习成绩优秀而获得的勋章，鲁迅也都拿去换书，从不保留。

你还可以从文学的镜子里重新认识你自己。文学的核心是人学，是对人和人性的悉心认识和真切体认。而自人类顿悟自己存在的那一天起，“我是谁”便一直是困惑人类自身的斯芬克斯之谜。数千年前，希腊人为此把“认识你自己”作为神谕，镌刻在庄严、神秘的德尔斐阿波罗神庙的墙上。古今中外文学家们的皇皇巨著，都可以视作对于这一问题的苦心孤诣的思索与描述。图腾文学(包括古代神话、传说等)、古典主义文学、启蒙主义文学、浪漫主义文学、批判现实主义文学、现代派文学乃至后现代文学，都是随着人们人学观的渐进认识而渐次发生的。英国著名小说家劳伦斯认为，人是一个既有理智的头脑又有人的本能欲念的思想探险家，人类“从古到今没有停止过思想，最早他的思想体现在木制或石制的小偶像里，后来又体现在方尖碑的象形文字里、黏土卷轴和纸莎草纸上。现在，他在书本里思想，在封底和封面之间。”人总是在不间断地思想、探索，而书籍这种思想成果形式则会有助于人类战胜命运，并在战胜命运的同时更深刻地认识自身。

诚如人类对自身的探索永远没有穷尽，文学对于人性的思索与探求也就永远不可能终止。一个人，他所能体会到的自由的程度和对幸福的理解的深度，与他对于人性认识的广度与深度是成正比的。以此

为出发点,他就会塑造出更有精神境界的成功观。广泛阅读色彩斑斓的文学画卷,无疑是我们体察人性、认识自身,追求辉煌的一条捷径。

第35节：女人的品味资本(6)

奥黛丽·赫本：永远不朽的品味女人

她代表着优雅，是上帝派来世俗人间的天使，是美貌与爱心兼得的精灵，是滑行飘逸的梦，是世界电影史上永恒纯真如一的洛神！她的降临和盛开显然是一场人类世界的奇迹！

这位集清纯、高雅、美丽等诸多优良品质于一身，能把女皇的高贵和少女的淘气完美糅合在一起，就像一颗精美切割的钻石一样闪闪发光。又像夜空里璀璨熠熠的星辰，是那么可望而遥不可及，她的光芒使明月也黯然失色，令世人徒余羡慕的女性，她所塑造的银幕形象至今依然没有哪一个人可以望其项背！因此她那明亮清澈的大眼睛以及清新脱俗的古典气质。一直被全球的无数影迷深情地眷恋着！

她5次得到奥斯卡金像奖提名，同时还荣获奥斯卡最佳女主角奖与国际电影节最佳女演员奖，号称“好莱坞的常青树”。

为褒奖她对世界电影表演艺术的卓著贡献，法国政府1987年授给她法国最高荣誉--骑士荣誉勋章。

1929年5月4日，奥黛丽·赫本出生于比利时布鲁塞尔的一个贵族家庭，可她的父母却不能给她一个幸福快乐的童年。6岁时父母离婚，随后，德国军队悍然侵占荷兰，她眼睁睁地看着自己的骨肉兄弟被纳粹士兵残忍地俘虏到集中营，直到最后，被她视为生活依靠的叔叔和表兄弟接连被纳粹生生处死，赫本才只好竭力挣扎着自找生路。

奥黛丽·赫本从小酷爱芭蕾舞，时常梦想着未来有一天自己成为一名脱颖而出的芭蕾舞演员。结果，10岁时，她顺利考上玛丽诺·兰巴德芭蕾舞学校。因为她孜孜不倦地勤学苦练，不久就练就了一身绝好超群的舞艺。随着二战隆隆炮声的此起彼伏，奥黛丽·赫本一天天快速成长，而且舞姿越来越优美迷人。

舞蹈为奥黛丽·赫本提供了一个宣泄内心情绪的有效途径，一种展现完美的方法，由于对舞蹈的深深痴迷和钟爱，她在当时

无情残暴的世界里找到了自己灵魂的归宿。然而，残酷的战争在赫本身上留下了不可磨灭的伤害，长年的营养缺乏，导致她身体严重虚弱，她只能忍痛割爱，放弃了自己全身心投入的芭蕾舞事业。

可是，赫本原本就不想离开自己迷恋着的舞台，不知不觉中，她感到自己的生命跟舞台今生今世注定有缘。因此，她毅然选择做时装模特儿和歌舞女郎，且想方设法在一些短剧中担任不用对白的哑角。

1951年，奥黛丽·赫本涉足影坛，参与《野燕麦》、《少女的故事》、《天堂里的笑声》等7部影片的拍摄。虽然在这些影片中，她担当的只是配角，可她那活跃开朗的性格和清纯脱俗的美貌马上引起了影坛的震撼。

赫本深信，不管在舞台或荧幕上，称职的演员都不要演戏，而要生活，根据角色的本来个性需求，做到真实自然，绝不应为了迎合制片商的旨意曲意造作，更不能摆弄情色。

记得《罗马假日》的导演在筛选演员时，用来测试的一组戏是：公主身着柔细华美的睡袍，在一张大床上进行仰卧起坐运动。而奥黛丽·赫本十分柔弱，她用双臂迎向装饰美丽的天花板。接着，她还非常自然、淘气地做了一系列的特定情节，当她做这些动作时，有一架摄影机在偷偷地对着她拍摄，可她毫无察觉。

测试结果，不管从现场还是从胶片上来说，赫本的表现效果都是最令人满意的。因此，她获胜而被选作公主角色的扮演者，且跟派拉蒙公司签下合约，是导演的慧眼使赫本的命运发生了根本改变。

《罗马假日》让美国观众有幸最先欣赏到这位俏丽清纯、流光溢彩的新星，然后该片即刻在全球盛行上映。尤其是赫本的出彩表现可以说无可挑剔：那张调皮纯真的脸蛋、风情满溢的明眸和阳光而青春的笑容--那种柔媚的微笑饱含着跳动的激情和不可言表的优雅脱俗；同时洋溢着无限活力的神态和轻柔娇美的行姿步态，更加令人倾倒不忘，时刻留存心底！

她那时而混合着魅惑圆滑与高雅俏美，时而又糅合着婴孩般的无邪烂漫和富足华贵的贵族气派的形象。不但夺得了全世界亿万男性的渴慕与着迷，也一样受到无数女性的尊崇和赏爱。即使向来因挑剔而著称的评论家们也不得不浑然不觉地被她迷倒。

第36节：女人的品味资本(7)

赫本通过《罗马假日》一夜声名远扬，享誉世界影坛，因而荣膺第26届奥斯卡最佳女演员奖。另外，她在影片中秀美娇俏的短发使得全世界各地妇女纷纷模仿，风潮云涌。人们称之为“赫本头”。并且赫本还由于在百老汇戏剧《翁丹》中的卓绝表现而受颁托尼奖。

《罗马假日》让奥黛丽·赫本一举饮誉全球，而《龙凤配》则让她声誉持续陡然攀升。随后，赫本又接连倾情主演《甜姐儿》、《黄昏之恋》、《修女传》、《恩怨情天》。其中《修女传》使她第三次入选参加奥斯卡最佳女主角提名奖。还荣获纽约电影评论家协会授予的最佳女主角奖。

奥黛丽·赫本不但在艺术上臻于完美，在为人处世方面，也堪称楷模，令人折服。在《偷龙转凤》的拍摄中，她十分感激惠勒最先发现她且将她送上银幕介绍给广大观众的知遇之恩，还自动提出减少自己的拍片酬金，以报答知恩之情。

这在热衷名利的好莱坞是独一无二、弥足珍贵的。这也正是赫本除了绝世容貌和精到演技之外，还颇受同行和影迷爱戴的最主要原因之一。

比利·怀德说：“奥黛丽·赫本展现的是不少消失远去的品格。比如：高贵、优雅和礼仪。就是上帝都十分甘愿亲吻她的脸庞，她就是如此令人喜爱的人。奥黛丽·赫本就是这样一个人，她是青春永存的。在她那个时代，奥黛丽·赫本是一个全新的超级典范，她缔造了一个新时代的经典。自从嘉宝以后还没有出现过这样级别的人物。导演见了都将按捺不住一次次为她大拍特写镜头--拍她淑魅的眼眸，拍她那诱人的甜美容颜，拍她优雅的姿态，拍她热烈浓郁的神情。她就是那种尽管你早已

远离了影院，可她的一颦一笑总是每时每刻闪现在你眼前，深烙在你脑海里，令人无法忘怀的演员!“

我们可以说，赫本在银幕生涯的早期阶段主要着重于打造并引领时髦与潮流，而当进入中期和成熟阶段时，她则在人格和情操方面更加绽放异彩，令人折服!

曾有人这样诚恳地赞扬她：“世界上除了奥黛丽·赫本，没有哪个人的风采能够超过蒂凡尼钻石光芒!”

不管是《罗马假日》中的安妮公主，还是《窈窕淑女》里的伊莉莎·杜利特尔。奥黛丽·赫本这位“下凡人间的天使”已然成为淑雅、平易和坚毅的代名词。可对于非洲孩童来说，赫本则是一位“忧伤天使”。在生命的晚期阶段中，赫本的感情总是同一切不幸儿童的喜怒悲欢而起伏波动。孩子们快乐，她就快乐；孩子们悲伤，她跟着悲伤。一直到临近生命的终点，她心里牵挂的依然是生活在非洲的不幸儿童!

对奥黛丽·赫本缺乏足够了解的人，很可能只是牢牢地记得她前半生在银幕上、在摄像机前给世人塑造的俏丽纯真、优雅迷人的经典形象；而如果对奥黛丽·赫本的故事有更全面的了解，那么，人们在叹服她绝世容颜之时，还由衷敬佩她慈爱的品性和纯净的心灵。

1993年1月20日，这位全世界美丽卓绝的女性，这位好莱坞百年难遇的熠熠瑰宝由于乳腺癌于瑞士Tolochenaz悄然辞别人间，一去不回。顿时，世界各地不计其数的男女老少纷纷自发地采用多种多样的方式寄托他们对这位伟大艺术家的哀悼和怀思。

从1929-1993年，赫本在这个世界上生活仅有64年时光，然而她的一生是短暂却又永恒的。毕竟，她的家人和朋友，她的无数影迷，还有第三世界千千万万的儿童会永远牵念着她!

赫本一生所做的贡献除了在电影业，还有她一生都挚爱着的孩子——第三世界的儿童。你或许没有被她的美貌和演技所打动，然而绝不能

不被她晚年为联合国儿童基金会所做的贡献所感动；你也许不崇拜她，可一定会尊敬她！

毫无疑问，美貌睁眼可见，才能也从不希罕，可却没有任何人可以替代奥黛丽·赫本在人们心目中牢固的独树一帜的位置。1976年，为了维系第二次婚姻，47岁的奥黛丽·赫本暂时息影长达7年，当她刚在《罗宾汉和玛丽安》的纽约首映式露面上，立即有600人向她不约而同大声欢呼着：“我们爱你，奥黛丽！”可以说，从来没有一个美女能像赫本这样在有生之年就得到这么高级的热烈拥戴。

第37节：你的形象价值百万(1)

连玛丽莲·梦露也不能！其它人更不用说！惟有赫本！

赫本正是一位降临人世的天使，得到了上帝的不尽宠爱，且向人间播撒美丽和慈爱。使人们不得不为之赞叹，随后上帝就把她急早召回回去，给世人留下诉说不完的遗憾和甜美温情的念想。

这位被《时代》周刊称为“仿佛一颗精雕细割的钻石”般的女明星的一生不仅留下了31部经典影片，更重要的，她的独特风采，转变了人们的审美观，她的优雅风姿在时尚界已是一个永恒的传奇！赫本已去，人已如幻，但魅力常在！

第五章

你的形象价值百万：女人的形象资本

你的形象价值百万

“形象”是一个人外表与内在结合而留下的印象，无声而准确的讲述着你的故事--你的年龄、文化、修养、社会位置.....

曾担任美国三位总统的礼仪顾问的威廉·索尔比说：“当你学会怎样包装自己时，它就会给你带来优势。它是一种技能，是你能够学会的技能。”

很多成功和美丽的女性无一不在乎自己的魅力形象。但是也有许多女人不知道她们不能到达成功的目标是由于不具有形象的魅力。

对生活在竞争激烈的社会中的人，尤其是我们女人来说，优美而充满魅力的形象，在竞争中占有绝对的优势，它是取胜的基础。

不少女性对天生漂亮的女性都有一种嫉妒心理，其实，在这个世界上，没有丑女人，只有懒女人。不愿意用时间来装扮自己的女人，请不要对其他的美丽女人心生嫉妒不满。

让我们来看看下面这个故事吧：

怡静是一家广告公司的老总，在35岁以前她面对需要唇枪舌战激烈辩争的对手时，总显得底气不足缺乏信心，一身单调的职业装以及

一头冗长的头发，让她在谈判的关键时刻倍感压抑。之后一个偶然机会，她接受了形象设计公司的专业指导，在形象设计师的坚持下，怡静剪掉了留存多年的长发，换上了一身庄重并富有朝气的高档套装。从此以后，她总能以优雅干练、精神饱满的面貌出现，并自信地保持自己的立场，游刃有余地坚守底线，而对手只能屈服在这个焕然一新的女强人面前。

怡静的改变，首先在于我们还原了她本来的女强人形象。"按照设计师的理解，怡静缺乏自信，源于先前大众化的外在形象抑止了她更高标准的追求以及降低了她企业领导人形象的权威度，为此从形象入手，让其形象与其能力、地位相符合，进而激发释放被压抑了的潜能。"社会上像怡静这样因为受外在形象的羁绊而徘徊于成功边缘的人士比比皆是，但遗憾的是，绝大多数人没有意识受羁绊的根源所在，而能意识到接受形象设计是有助于突破这一瓶颈的人更是少之又少。

很多女人都认为：只有明星才有必要接受个人形象设计，但真正向往着成功的人士，此时已经深谙了"不在其位，不谋其政"另一面所隐含的深意，那就是"欲谋其政，先处其位"。

怡静原先只是一个小老板，但是她心存高远，于是辟出专款聘请了一位专业私人形象设计师，以同城精英为示范为自己量身定做了一套"女性精英"的形象行头，像穿着打扮、言谈举止，都有讲究，其中还中点包括了在公开场所的出现都做了精心的安排，譬如如何走下汽车、如何与人握手、如何步入会场，以及在大小型庆祝活动中的问候方式、语调等等，都要严格按照规定进行。经过一番严格训练，这位小老板的举手投足与真正的"大老板"们并无二异，进而得到圈内的认同，于是生意做大，成了真正的大老板。

西方有句名言："你可以先装扮成"那个样子"，直到你成为"那个样子"。"这与中国古语说的"近朱者赤，近墨者黑"是一个道理。"看起来就像个成功者"对于追求成功的人而言更加重要，在外形上接近成功者是自己思想和行动上走向成功的最关键一步。事实正是如此，有

远见的领导者和上司也相信那些乐于学习自己优点、有信念、自信的下属，除非真是 "扶不起来的阿斗"，那么既然你都愿意通过形象设计来模仿楷模，那领导还有什么理由拒绝给你展现的机会呢？

第38节：你的形象价值百万(2)

你是否曾因为一个小小的细节而对某人印象大打折扣？你是否曾经遇到过一个人，在第一次见面时就被他的职业气质所打动？

以貌取人，我们许久以来一直很不齿的行为。但是，无论是在商务活动还是日常生活中，对方就是要从你的貌来判断---你的性格、你的品位、你的实力、你的素质，以至你的公司。或许，你还没有意识到，你的形象和细节价值百万！对女人来说，形象不仅能够为你的事业加分，而且能让你获得异性更多的亲睐，能让你的家庭更加美满，感情更加幸福。

形象是女人的成功资本

在我们生活中往往有这样的例子：有很多女企业家说，她在企业里顶天立地，一声令下大伙都佩服。但是当她真正要出席重要场合的时候,就会在头一天晚上准备很长很长时间，家里的每个角落都堆满了衣服,。最后选出一身衣服，第二天穿到那个场合里，却觉得哪都不自信，恨不得把手也藏起来，脚也藏起来。我想这样的情况每个人可能都有。大家想想，这么优秀的女人，也会那样缺乏形象自信，其他的女人怎么会不是这样呢？

如果你是一个女人,如果你是一个公司的老总，你的外表就是公司最好不过的说明书了。"公司文化就是老总的文化！"如果你看起来不像一个企业老总，就不要困惑你的公司为什么不能够出类拔萃，就不要责备顾客不信任你们的产品。你的外表在告诉别人："我的公司不寻求卓越，我不追求品位，就像我们不在乎自己的形象一样。"

你的形象不仅关系到别人如何看你，而日也同样重要地反映了你如何看自己。如果你具有非凡的魅力，你就会更加自信，更加看重自己的价值，同时也会赢得别人更多的尊重。一个人的形象越好，就会越自信。会更加看重自己的价值，从而工作也更加出色。得到别人敬

重的程度也就越高。这一切反过来又会促使你更加注意自我形象，如此循环往复。

1990年，美国SPBCUM大学管理学院的研究人员对《幸福》杂志所列100家大公司的高级执行经理和人事主管同时做了全面的调查。调查结果表明，93%的公司经理都认为职员的个人形象非常重要。接受调查人员的职位越高，就越强调个人形象对于获得成功的重要性。

个人形象可以影响他人对你的看法，就像每个人都会受别人形象的影响一样。

林某是一位成功的白领女性，她曾经谈到，到英国公关公司前她是一个穿着随便、不注重个人形象的女性，由于英国老板对公司职员的形象要求很严，老板自己也是一位优雅的绅士，林某从那时起开始学习如何装扮自己，如何使自己更像个职业女性，她意识到了个人形象的重要性，并开始注重塑造自己的个人形象，这使得她在公关生涯中获得极大的成功。

只有具有良好的个人形象，才会有吸引人的个人魅力，所以说。形象是一个人的品牌，要生活存自信和快乐中，就必须重视自己的形象。由于个人形象设计常常与相关的场合同对出现，就给人一种误导，似乎个人形象就是纯粹的化装、美容、发型、服饰等外在包装。可以想像一下，如果一个人西装革履却举止粗俗，打扮入时却口吐脏话。他的个人形象怎么可能提升呢反而更加令人反感，所以，得体的礼仪是塑造形象不可或缺的因素。

每个人都是通过外在形象来展示自己的特点的，你的衣着、言谈和举止会告诉别人你是个什么样的人，即使别人以前对你并不了解。我们通常在初次见面的几分钟内就会评价一个人的素质、背景和能力。如果你穿着保守，服饰古板传统，没有一点新意，别人怎么可能很快知道你是一个具有创造力的人呢如果你言谈吞吐，眼神飘忽不定。别人就会更多地把你当作一个缺乏自信的人。所以你的眼神、你的说话方式、你的举止就是你最基本的信息，其他人正是通过这些信

息知道你是什么样的人，或者判断你将来会成为什么样的人。一个成功的形象会让别人更多地了解你，也会令你在任何场合都会更加神采奕奕、信心非凡。

第39节：你的形象价值百万(3)

在如今竞争日益激烈的就业市场上，仅仅持合格证书，甚至拥有工作经验都还是不够的，雇主的要求已越来越高了。

据统计，在工作失败的女性中，35%的人是因为她们的不良形象所导致的。公认的有魅力女性的个人形象是：穿着得体、谈吐优雅、有条不紊和具有职业权威。

外在形象是你的第一张名片

英国女王曾在给威尔士王子的信中写道："穿着显示人的外表，人们在判定人的心态，以及对这个人的观感时，通常都凭他的外表，而且常常这样判定，因为外表是看得见的，而其他则看不见，基于这一点，穿着特别重要....."

其实英国女王并未言过其实。生活中，无论理性或非理性的观点，对人的印象是以衣着和仪容作为评价标准之一。

过去，人们穿衣服仅仅是为了防寒阻热、保护身体，但是，今天衣服除了这一基本功能外，最重要的功能就是修饰外貌、展现美感。一个人穿着白大褂就容易被别人当成医生，穿着法官服就又被联想成既有丰富学识又有高高书上的司法权威。服装无不被人们与某种特好的形象气质联系在一起。

在现实生活中，通常我们遇到一个人时，首先以他的外表来初步判断他的身份，如果想进一步了解这个人，就要综合地对其服饰、语气、动作等等方面认真地进行深入到内在性格的分析判断。即使你对自己的内在形象再有信心也不能完全不在乎或忽视外在形象的作用，因为对方只能根据你的外在形象来建立起对你的初步印象及评价，而外在的形象就是"敲门砖"。而外在形象最重要的一点就是你的服饰。

人体表面89%的地方为衣服所遮盖，人们视觉感受到的也几乎是服装。而服装的可塑性比体形大得多。从质地、样式、色彩到装饰，最能体现人的意志，给人以各种形式的美感。因而服装往往成为人们

审美的趣味中心。因此，对于女人而言，没有服饰的美丽是万万不能的。因为，再也没有比让别人记住你的衣服从而记住你的更好的办法了。而要想依靠服装来为你塑造完美的形象，你在穿衣时必须了解以下几条原则：

1. 服饰美与人体美的和谐

服饰作为人形体美的一部分，它只能是受限地存在，而不是自由存在。它的美要体现在与人的关系上，体现在与人的其他部分的和谐上。这是与人的职业、身份、时代、气质、肤色、年龄等自然因素的和谐。

2. 应与体形、面貌相和谐

服装与体形的关系最要紧的是大小舍身和长短相宜。如旗袍穿在身材匀称修长的淑女身上，可增强美感；而着于矮胖型的女性身上则更暴露其缺点……又如发型，瘦小的女性不宜留长发，蓬松的长发会使人显得更加单薄、矮小。不同脸型、容貌的人也应在服饰上加以相应的设计、装饰。

3. 应保持与年龄、季节相和谐

服饰要有年龄感。色彩明艳的服装，色彩的跳跃性较强，视野空间比较广，色彩的心理流动速度也较快，加上修饰线条较多，可以给人以热情与振奋的感觉，适应于年轻女性的性格和年龄特点。色彩柔和的服装，较适于步入中年的女性。而凝滞性色彩的服装则适合于进入不惑之年的女性穿着。以化妆为例，青年女性应少化妆，化淡妆，少装饰，尽量体现自然美。另一方面，服饰要根据季节时令的变化来选择。比如服装，冬天服装的颜色偏深，心理上觉得暖和，春秋装色彩应体现的是柔和，夏季偏浅给人以凉爽的感觉。

4. 应与性格和谐

人的性格多种多样，服饰的美，可以给人以美的享受，尤其当服饰十分贴切地体现了人的性格时，更会加深这种美感的程度。反之，服饰如果成为一种强加物，与性格反差甚大，就会破坏人的美。因

此，在服饰上，每个人都有自己的个性特色，如性格开朗、热情好动的人，服装的色彩以鲜艳、对比度较强为宜，其装饰线条或图案尽可能明朗一些.....

5. 应与地点场合相和谐

特定的环境应配以与之相适应、相协调的服饰，以获得视觉与心理上的和谐美感。在静诺肃穆的办公室里着一套随意性极强的休闲装，穿一双拖鞋，或者在绿草如茵的运动场穿着极具古典美的旗袍，穿一双高跟鞋，都会因环境的特点与服饰的特性不协调而显得人境两不宜。

第40节：你的形象价值百万(4)

形象可以使一个人美名远扬，也足以让一个人臭名昭著。形象是可以改变的，关键是看你怎样去把握。当然每个人都希望把自己变得更完美，所以只要你努力就可以恰当地改变自己的形象，而且，你所持的形象反过来也会影响你自己的所作所为，将你塑造成一个全新的"自我"。

礼仪和修养体现你的尊贵

拥有完美的外表仅仅是为我们的完美形象做足"表面功夫"，虽然表面功夫非常重要，但是我们仍然认为社交场合对一个人行为举止的要求远胜过对外表服饰的要求。我们认为，没有良好举止的人决不会是有魅力的。

一个行为有度的人，会让别人觉得舒服；而一个谈吐不俗的人，更会让他人如沐春风。这些良好的感觉不是建立在一个人的着装如何名贵华丽上的，它完全源自于你对待他人、他物的态度。

如果一个人只能做到金玉其外却胸无点墨又举止粗鲁，那就只是个绣花枕头。这样的人也许可以给人留下一个美好的第一印象，但却无法将这种好印象持续下去，甚至可能在开口的一瞬间就将它破坏殆尽。一个人如果有很好的外在形象，又举止文雅，言行得体，这样才能赢得每个人的赞许。

在人际交往中，根据交往的深浅程度，对将人的形象分为三个层次：即对于那些只知其名未曾见面的人来说，一个人的形象主要与他的名字相关；对于初次相见只有一面之交的人来说，他的形象主要和他的相貌、仪表、风度举止相关；对于那些相知相交很深的人来说，他的形象更多的是与他的品行、文化、才能有关。可见，第一印象是由人的相貌、仪表、风度举止等综合因素形成的。因此，留给别人良好的第一印象，是成功的前奏，因为交往的第一印象具有"首因效应"，并形成较强的心理定势，对以后的信息产生指导作用。因此，

作为一个女人，对"第一印象"应予以高度重视，要充分利用"首因效应"，不仅仅懂得依靠漂亮的五官、健美的身段及得体的服饰等这些表象的东西，更要会以优雅的举止、熟练的礼仪作为手段，对自身的形象精心设计，展示自己充满魅力的女性风采。因为只有二者的结合才使人更有教养和风度。

假如一个女人天生丽质、貌若天仙，如果她整日浓妆艳抹，满身名贵饰品，充其量人们只会承认她阔绰，而决不会称道她的"品味"而一个女人如果讲究礼貌、仪表整洁、尊老敬贤、助人为乐等，如果她的一言一行与礼仪规范相吻合，人们定会对他的教养与风度所称道。

古语曰：礼者，敬人也。敬人者，人恒敬之。尊敬他人是获得他人好感并进而友好相处的重要条件。反之，自高自大，忽略他人的存在，那就很难得到他人的配合，而且是一种不懂礼貌的表现。比如与人初次相见，对方递上名片，你连看都不看一眼装人次兜或随便一放，对方肯定内心不悦。如果此人是想为你效力而来，这时肯定会想，这种人值得自己付出吗如果你用双手将名片接过，用不少于30秒钟的时间从头到尾地看一遍，并客气地向对方道一声"谢谢"。对方内心肯定会有一种被人重视的优越感，从而营造一个良好的氛围，为话题的深入与事情的进展打下一个好的基础。

我经历过许多不同的社交场合，我知道良好的举止会带来多大的变化。有时，由于对方不讲礼貌，他马上给我留下一个不好的印象。

如果你在某种场合总感到不大自在，那就不妨研究一下举止，看一本这方面的书，或者观察一番在社交场合其他人待人接物的态度。我不是让你去专攻一门举止的学问，而只是说，每个人在这方面都应该熟悉一下。如果你是母亲，你就有责任使孩子懂得举止礼貌。家庭是学习举止礼貌的好场所。如果你的孩子成人后有好的举止，会使他们生活得更加惬意舒适。

每天都有机会可以让你表露一下良好的举止。一个重要的场合就是当你介绍某位陌生人时。无论在社交场合还是在大街上，人们在介

绍某人只是提一下对方的名字就算完事，这会使为之介绍的对象与被介绍人之间没有什么话题可说，双方只好收回注视对方的目光，都感到不自在。

第41节：你的形象价值百万(5)

礼仪是一门行为科学，良好的行为习惯是二十一次的重复。思想改变行为，行为改变习惯，习惯改变素质，素质改变命运。如果说，个人礼仪的形成和培养需要靠多方的努力才能实现的话，那么个人礼仪修养的提高则关键在于自己。

用色彩为你的形象加分

让女人的形象从平凡到美丽的的秘密是什么呢,不同的人有着不同的答案,然而从一个纯女人的角度来看这个问题，答案是两个字："色彩"。

许多人们不愿相信，自己钟情的色彩不一定适合自己！每个爱美的女性都有属于自己的色彩。人要想在短时间内建立美的形象，色彩是一个支点，是一条易走的捷径！"没有一个女人不希望自己的美丽增值，它们乐此不疲地探求秘诀，却忘了我是谁？"

四季色彩理论，根据每个人与生俱来的肤色，瞳孔色和发色等因素，分为"春、夏、秋、冬"四大色系，每个色系都有属于自己的几十种颜色，在这几十种颜色中，你可以尽情尽兴尽善尽美的打扮自己，越出了这个界限，你就会黯然失色或几分生硬，你就不是原来的你。色彩搭配是一种汇融文化最直接的体现，对于女人来讲，没有不漂亮的衣服，只有不漂亮的颜色搭配，只要你掌握了色彩搭配理论，你就不会总是认为衣橱里缺少一个适合的衣服而感到苦恼。

美是女性对自己的一种恒久的关爱，是女性对自己的一种恒久不断的关心，如果你做到好色有道，就一定会在镜子里、别人的眼里收到最完美的效果！

生活中没有不漂亮的女人，只有发掘不到自己的闪光点，没有把自己打扮到位的懒女人，美丽不早绝对的天生，更多的是后天的塑造。爱美是女人的天性，在追求美的道路上女人是坎坷的、是崎岖的、同时又是执着的。

以往我们更多的是通过自己的喜好来选择我们美丽的方式，可是我们会发现在方法上总是会出现这样或那样的问题，我们一直以来都是在盲目的寻找一个方向，一个能更好更正确的指引我们的方向。随着色彩行业的不断发展,因为寻找美丽不再是梦，不再遥远，而近在咫尺。

通过色彩让我们了解到原来我们与生俱来就有适合我们的色彩群和风格，而如果我们要想自己的形象有所提升或改变的时候，首先我们必须知道自己是一个什么样的人，先了解自己，然后再去找什么样的衣服适合自己。真正做到对号入座，让衣服与我们人形成一个完美的协调和统一，才能散发出我们女人真正的魅力。

以往我们买衣服多数是在买一个个体，而忽略了别人注视我们的的是一个整体的形象，而它恰恰是一个无声的语言，它无时无刻不再告诉别人你是一个什么样的人，你的经济地位，你的学识，你的工作，甚至你的家住在哪里。所以我们要想给别人一个什么样的印象就要注意自己的穿着和想法是否一致。我们经常说这是一个两分钟的世界，第一分钟我们是要把自己展示给别人，而另一分钟就是让别人喜欢自己，别人不会给你机会让你第二次去建立自己的形象。所以说，形象和色彩对于我们生活、工作太重要了！

在四季色彩的基础上，结合中国人的特点，又开发出了IC、HC、SC文化形象管理系统"。（IC即image color形象色彩; HC即heart color心灵色彩; SC即space color空间色彩）就是根据我们不同的气候，不同的区域及文化特点，总结的一套真正适合我们的色彩系统。它的精髓在于告诉我们不要为了穿色彩而穿色彩，要为了哪一种颜色能把我们显得漂亮而穿色彩，而且要根据每个人生活和工作的不同场合，不同职业，不同地点，不同风格，以及周围所接触的不同的人要有所变化，首先必须要能融于生活，，其次是要不同于其他人。

作为一位善用性别优势的女性，独立、自信、优雅的同时而又适度的张扬个性应该成为我们的特质。女人升值了的品质，是一种涵

养、一种学识、一种魅力的象征，不容岁月的刻画，其魅力永恒而持久，让自己从表面的漂亮过渡到深厚内在的美丽，让你的个人形象获得最大的升值。

第42节：你的形象价值百万(6)

魅力有先天因素，但是更需要后天的积累和训练，懂得色彩能让女人的魅力升值，提升你的品味和格调，教你美丽一生的铂金法则。

沈宏：衣仪天下

沈宏，著名美籍华人，一个具有传奇色彩的女人，她的经历可谓丰富多彩，她横跨了职业女性的最高职位平台：从前外交官、到联合国国际职员；从五百强跨国公司副总裁到今天的时尚品牌CEO兼首席创意师。不过，她给自己的工作下的结论是：自己一直在从事着提升中国女性形象的工程。

目前的沈宏女士有着多重身份，她是美国伊芙心悦服装集团公司CEO兼首席创意师，上海市人民政府新闻发言人中唯一的女性，她第一个把"私人衣橱顾问"概念引入中国，仅短短的9个月时间，她就使一个美国品牌移民到中国，销售火爆。

沈宏的职业生涯从外交官开始。1983年，她经外交部推荐考取联合国国际职员，当时，摆在沈宏面前的第一个问题就是：到联合国面试穿什么衣服？淡蓝色的联合国旗成了沈宏的灵感，她按着这个颜色花12元钱买了件的确良衬衣，配上小黑裙和结婚时只穿过一次的黑色皮鞋，落落大方。医务室的金霉素眼膏涂出来的睫毛又亮又长；火柴燃尽后的碳灰画出来的眉眼同样传情；指甲草的花汁当口红……机会总是给有准备的人。

80年代初期，涂口红、烫发、高跟鞋、短裙等还未被中国大陆社会接受，但代表国家形象的外交部人员则有不同标准。沈宏回忆说，"刚到纽约工作的时候就被告知，每天都要换衣服，而且一周内的着装不可重复。"那时候服装的数量和款式很有限，配饰也不充分。"于是我就备着一个小本子，把每天自己穿的衣服和搭配记下来，这是我的着装备忘录，因为我们每一天的形象都在为中国人而树立。

后来，沈宏弃政从商，经营羽西品牌。当时靳羽西是“看东方”节目的主持人，她非常想在中国投资一个化妆品公司。羽西问沈宏愿不愿与她一起回到中国。“我对羽西说，如果我们一起回去，只做化妆品可能没什么意思，但是如果我们做一个化妆革命，那将是特别有意思的。羽西对这种想法当即表示十分的认同。”

于是，沈宏丢掉了联合国的金饭碗，一头扎进了中国化妆品里。仅仅5年时间，他们就把羽西化妆品做到了3亿元人民币的销售额。

此时的羽西公司，在中国乃至世界都享有盛名，时任副总裁的沈宏可谓名与利皆环绕左右。然而沈宏却再一次选择挥手告别，做了人生的第三次尝试，从面部扩大到整体形象打造，将纽约的“私人衣橱顾问”概念带入国内，进入了时尚圈子。

也许，从当年沈宏写给羽西公司的辞职信上可以找到她离开的答案---“在羽西公司是最富足的十年，但并不是最辉煌的十年。在羽西公司最大的财富是让我知道中国女性最需要的是什麼。我现在期待的是我人生中最辉煌的十年。”

而当谈起为何选择如今的这个行业时，沈宏说，因为喜欢体验从未体验过的东西。她觉得现在的中国，有做这件事情的可能，“在一个人身上，脸只占十分之一，通过十年的化妆品生涯，我已经把女人的脸“装修”得差不多，但衣服还没有，而衣服是女人的第一名片。”

沈宏涉足服装产业的第一步，就在国内第一个举起了“私人衣橱顾问”的旗帜，并且把伊芙心悦这一美国品牌移民到中国。

“私人衣橱顾问根据场合、职业、你的个性品位等来塑造适合你的穿衣风格，让穿衣这件每日必做，却缺乏专人指导的事情变得有专业指导。”

私人衣橱顾问即使在美国也是上流社会的专享，在中国，沈宏则把私人衣橱顾问这个外来概念落实在了自己的身体力行上。

2001年9月，上海APEC会议，外交部发言人章启月的出场让记者们眼前一亮：第一天的绿色套装，传达着平和、友好的姿态；晚宴上

红色礼服，彰显了热情的主人身份；第二天户外花园的白色装扮，与周围环境相得益彰；第三天是重头戏新闻发布会，章启月一身黑色正装，丝巾点缀，庄重而优雅。海外华文媒体惊呼章启月从北京大姐大变成了时尚女士，"优雅得体、笑容可掬"。

第43节：你的形象价值百万(7)

章启月的优雅亮相背后，是沈宏每晚在章的住处为她策划、交流到两三点钟。沈宏与章启月本来就有着不错的私交，1983年她俩共赴联合国，此次，章启月成为了沈宏第一位私人衣橱顾问的对象。

章启月之后，外交部部长李肇星的爱人秦晓梅，上海市新闻发言人焦扬，南京市新闻发言人徐宁，中央电视台主持人王小丫、徐俐、欧阳夏丹等纷纷找到沈宏，沈宏帮越来越多的名人整理她们的私人衣橱。伊芙心悅的穿衣理念和产品也进入了越来越多名人的私人衣橱。越来越多的名人成了伊芙心悅的志愿形象代言人。

由沈宏倾力打造的新闻发言人、主持人毕竟只是少数，沈宏还把PWA的概念贯穿在公司的经营中，伊芙心悅成为中国第一个为客户提供私人衣橱顾问服务的服装企业。

对沈宏来说，这只是提高中国人形象工程的很小的一步，但是，沈宏时刻都在为自己的这一目标努力。

沈宏看到一个人的衣着影响市容或国家形象时，总会婉转暗示当事人。她的热心赢得部分友谊，但也有碰壁的时候。一次她在上海家乐福见到一位9岁小女孩穿着睡衣逛商场，沈宏好言提醒，招致小女孩母亲的白眼；还有一回在机场碰到一位正要飞往美国的温州人，他老兄的西装上还挂着铭牌没取下，沈宏照例又去"机会教育"一番，惹火了这位老兄"我穿名牌就是要让人家知道，为什么要拿掉？"沈宏一个当头棒喝："在美国人家会怎么看你，你知道吗？就像一口痰吐在衣服上没擦掉这么恶心"。

用沈宏的话说，中国需要用5年的时间扫除"穿衣盲"。她说，很多市民既无规则又无美感的着装，显露出城市民众文化的盲点。例如，春秋季节女士棉毛裤外套长袜，再罩裙子的"保暖"穿法，简直就是着装礼仪的灾难。一个城市文明的标准是什么？不是有多少五星级的饭

店，不是有多少500强企业落户，而是这个城市里的人们对着装礼仪文化的理解水准，和对时尚的主流意识。

"时尚与年龄无关，与地位无关，与财富无关，时尚是一种生活态度，一种学习精神，是每个女人的必修课。"沈宏这样说道。

第六章

做知识女人：女人的才学资本

适合女人的八大优势行业与知识领域

专家指出，一般来说，女人善于用右脑来学习和思维，女人的直觉判断力，直观记忆力都特别强。但女性的逻辑思维、抽象概括能力却一般不及男性，因此在哲学或数学的领域不是女性的长项。

对于广大女性朋友来说，了解女性适合的知识领域和女性行业是构建你自身知识结构的出发点。下面是根据广大成功女性的经历总结出的适合女性的行业和知识的领域。

(1)服务业

服务业是十分适合女性的一个行业。很多成功女商人都曾从事过这一行业的工作。

因为女人的直觉感十分强，她可以清醒地看到每个层次的人们的需要，因此，选择服务业是发挥女人优势的一大天地。

(2)教育业

女人天生就有一种母性，这种母性使女人有着比男人更强的心理优势。女人的母性、温柔、心细、耐心等天生特征都是女性从事教育业的优势。

(3)传播业

在报纸、期刊和图书等出版行业里，女性的优势处处可见。她们拥有女性记者的采访优势，细心可以使她成为优秀编辑，她们的直觉判断使她们能够策划出读者喜爱的题目……女人在这个领域具有极大的发展潜力。

在影视传播中，你的新构想和新观念可以在这里充分施展，把它们变为形象和声音，传播到世界上的每个角落。你可以携带着摄影机云游四海，走遍天涯。如果你感兴趣的话，还可以当一名电视记者，与一些大人物、著名学者常来常往，可以获得丰富的知识。电视这一行也是值得干的。如果你不愿意抛头露面的话，干广播这一行也不错。

(4)广告业

你会想到，如果你设计出杰出的作品，就能得到客户的赞赏，可获得广告设计比赛的奖金；如果你善于交际和筹划，你会从客户手中得到很多很多钞票，还会受到宴请和热烈招待。女性很容易掌握这方面的才能，是可以干的。

第44节：女人的才学资本(1)

可是有两点你必须特别注意：一是你能设计；二是你能制作，这好比一个律师，你既能出庭为人辩护，同时还有自己的事务所。在广告这一行里，你要做代理人，同时还要有自己的广告公司，最好不要亲自动手设计，要开公司，请人设计，广告界是个广阔而又奇妙的天地，也是一个对女性开放的天地。

(5)会计业

在西方，有两大就业潮流：很多男孩学电脑，成为电脑工程师；很多女孩学财会，成为财务管理人。在中国，也有很多女性成为非常吃香的会计师。女人的天性适于和数字统计打交道，会计业因此成为她们特别擅长的行业。

(6)股票业

女性也可以尝试一下这个行业，她们在经纪人屋里仔细观看告示牌，仔细研究每个行号的交易能力。她们需要记住众多行号的老板的姓名、产品以及交易状况等。她们每天每周都掌握着人们发财或破产的命运，而这些人又大多数是男性。她们帮助人们分析股票涨落的行情，真是一言可以决定兴衰。你如果是个笔杆子，也可以为报纸的股票专栏写写文章。许多玩股票的男性对股票小姐都倍加奉承，你也可以乘机选个对象。不过，希望你们为爱情而结合，不要仅为金钱而嫁人。

(7)律师业

女性也很适合从事法律工作。律师需要的记忆力强、思维敏捷、善交际、善言辞等特点，很多女性都天生具备。在律师行业里，大有作为的女律师不乏其人。

(8)艺术界

在这一行业里虽然有许多大学毕业生，但也有些没念过大学的。戏剧包容量很大，有学位的和没念过大学的人同样有成功机会。当演

员、歌手、当技术员、当编剧、当导演等，女人都可大显身手。不过，干这一行生活大都不规律，有时甚至把白天当成夜晚。如果你对这行有兴趣的话，也不妨试试。

如果你对上列各种行业都不感兴趣的话，还可以从事零售商、室内装璜、公务员等。但无论何种行业，都需要掌握好专门的知识。只要你选定了自己的优势行业,并借助于21世纪的学习方法,凭你的美丽、智慧和能力，你就一定会成功!

怎样成为一个快乐的知识女性

知识女性处于女性生活的最上层，享受的生活机遇比一般女性更充分，如受教育的机遇、职业机遇、婚姻机遇、晋升机遇、获取高报酬的机遇等，因而知识女性应该是最快乐的女性。然而知识女性的生活现实并非人人如此。

首先,知识女性是职业女性或事业女性，最好的职业职位与最成功的事业也免不了给人带来烦恼和困惑，因为责任重挑战性更强。进入新世纪，科学技术日新月异、思想观念不断解放和发展无疑为知识女性提供了史无前例的体现自身价值的更为广阔的天地，但据联合国统计，占全世界1／2人口的妇女，她们付出了全人类工作时数的2／3，但所得的报酬却只有1／10，她们所拥有的财产只有1%，职业女性中高薪阶层只占3%至4%。在知识女性的职业生涯中，有许多无形的障碍：因为是女性，应聘时可能败于一个素质、能力比你差的男性；因为你是女性，你的工作能力可能屡受怀疑。女性常常顶着压力加倍努力，付出比别人更多。对于知识女性，职业与事业的压力是挑战也是一种社会病，社会病正是快乐的敌人。

其次，知识女性尽管因为有知识而应追求高尚的事业并取得成功，然而，她们也不能缺少一个普通女性应该享受到的快乐。日常生活中，人人都有心理上、情绪上的低落、波动，这不仅与个人性格、生理周期、内分泌状态等固有因素有关，而且非常容易受工作压力、事业坎坷、爱情挫折和家庭不和等外界因素的影响，知识女性有压力

社会病更是屡见不鲜。有人说，做女人难。其实，做一个快乐的知识女性更难。

那么，怎样成为一个快乐的知识女性呢？

第一，转换角色观念和行为模式，营造良好心境是知识女性的必修课。心理学家有一个形象的说法：“心境是被拉长了的情绪”，它使人的其他一切体验和活动都留下明显的烙印。俗话说，“人逢喜事精神爽”，良好心境使人有“万事如意”的感觉，遇事也能迎刃而解；消极的心境则使人消沉、厌烦，甚至思维迟钝。知识女性因为有知识，最能成为快乐心境的主人。而要自觉地培养和掌握自己的心境，保持经久快乐，须谨记心理学家的十六字箴言：“振奋精神，自得其乐，广泛爱好，乐于交往。”詹姆斯说过：“如果你感到不快乐，那么你要找到快乐的方法，那就是振奋精神。”常为自己所有而高兴，不为自己所无而忧虑，就是自得其乐的主要方法。培养多种业余爱好，可以陶冶情操，增加乐趣。广泛交友更是保持心境快乐必不可少的环节。

第45节：女人的才学资本(2)

第二，只有健康女性才会拥有持久的快乐人生。如果这一认识有道理，那么知识女性应该努力成为健康女性。关于健康女性，尚无统一和明确的标准。按心理学分析，可从心理统计、心理症状和内心体验三方面去认识。按社会学解释，则可以根据解决生活中所面临的实际问题的能力作为标准。凡是能正确理解自己的社会角色，正确理解自己所处的社会环境、有能力解决自己所面临的问题、有一定目标并为之努力的知识女性，一定是健康女性。

新世纪的知识女性遇上了前所未有的发展机遇。第一，高科技发展推进了人类的地球时代，发展机遇的全球化速度加快。第二，改革开放不断深入，中国正由乡土社会转向工业社会，世界正由工业社会转向信息社会，发展机遇正由低层次向高层次攀升。

第三，中国的经济体制由计划转向市场，发展机遇正由计划主导转向个人与市场融通，个人主动性越来越强。

第四，党和政府的工作重心由政治中心转向经济中心，发展机遇由一元政治转向多元生活，发展内容越来越丰富。面临新的发展机遇，知识女性的责任更重，压力更大，健康内涵也更丰富。

泰戈尔曾说，当上帝创造男人的时候，他只是一位教师，在他的提包里只有理论课本和讲义；在创造女人的时候，他却变成了一位艺术家，在他的皮包里装着画笔和调色盒。上帝是没有的，健康男性需要自己创造，健康女性更需要自己创造。有知识的女性不一定是健康的女性，也不一定有快乐的人生。健康女性应该成为知识女性的质量标准，快乐人生应该成为知识女性追求的人生目标。有了标准，有了目标，只要努力，一定成功。

中国女人必读的四大名著

很多女人都不喜欢看书。可无论有多少个理由，作为一个中国女人，一个期待精彩且美好人生的中国女人，有4本书你一定要看，而且

要仔细地看。因为它们会教你如何看一个男人，如何做一个女人。

(1) 《神雕侠侣》

金庸对女人的研究几乎达到了出神入化的地步：聪明机灵的黄蓉，心机深沉的周芷若，善良坚强的程灵素……简直每一个女人都呼之欲出，每一本书也都精彩纷呈，可单挑《神雕侠侣》来说，是因为这里面有杨过和郭芙。

林燕妮曾这样评价杨过：“一见杨过误终生”，确实不假。杨过是性情中人，小龙女与他生死相许，程英、陆无双苦苦痴恋着他，公孙绿萼更是情深一片，甚至连小郭襄也眷恋于他，可见杨过的魅力。可单纯的女人轻易不要爱上他，除非你自认够本事，不然你一定会为情所伤。

因为像杨过这样的新好男人，他看得上的只会是“小龙女”这般清丽绝伦的人，说什么山盟海誓、海枯石烂，是因为他拥有最好的啊……

事实上真正为杨过“误了终生”的却是郭芙，她一直暗恋杨过，在得不到杨过的爱恋后，性情大变，怨天尤人，脾气暴躁，闯下无数大祸。可谁能明白她的心事呢？郭芙在乱军之中的一番感慨，堪称金庸小说所有心理描写最成功的一笔，令人感慨万分！可郭芙这个人物实在是太不得人心了，一说起她，无不恨恨不已这是她的失败。《神雕侠侣》里李莫愁，也是个很有个性的女人，但李莫愁这种女人最可怕，一个陆冠元就让她痴恋哀怨一生，任青春白白流逝，还到处杀人泄愤。害人又害己，为世人所唾弃？女人绝不可以为这是用情之深，这是变态了。

(2) 《围城》

《围城》的精彩之一便是描绘了中国男人的劣根性，帮你打破对男性世界种种不切实际的幻想。而集劣根性之大成者，首推方鸿渐。

方鸿渐本性善良，可他的最大缺点便是优柔寡断、毫无原则。时至今日，男人优柔寡断、毫无原则便是致命伤。众位女读者一定要留

心自己的男友是否是“张鸿渐”或“李鸿渐”，若不是，那当然是件好事，若是，感情深的慢慢地帮他改，要有长期抗战的准备，感情浅的则甩他没商量。

第46节：女人的才学资本(3)

其他诸如赵辛楣、李梅亭、高校长之流，生活中不是没有的，对他们最好明哲保身。倒是几个女孩子很有特点。苏文纨甚不可爱，但仔细想想，用现代人的眼光看，她是个女强人；唐晓芙则甚为可爱，但遗憾的是她看不上方鸿渐这种男人；孙柔嘉没有可爱之处，有其心机深沉的一面，可这没错，对男人还能不多个心眼儿，君不知，如今色狼成群。

《围城》的作者钱钟书先生是当之无愧的大家，看两性关系细腻而且尖锐，女性读者须细心揣摩，从此以后，看男人不会走眼，故推为首选。

(3) 《飘》

光看《乱世佳人》这部世界名片是不够的，原著是应该读的。因为玛格丽特·密切爾会教你做一个成功的女人。这里没有中美差异，郝思嘉能够做到的，你也能够做到。坚强、独立、积极，是现代女人的必备素质。如果你没有郝思嘉那般美丽动人，你千万别自卑，你也有追求美好的权利，你可以使自己变得风情万种。像郝思嘉不能真正拥有白瑞德那样，如果你不能得到自己深爱的男人，不要紧，你还可以爱自己。

现代女人要学习的是郝思嘉那种风范，永不放弃，永远与残酷的现实抗争。从某种意义上说，这个世界是由男人控制的，只有这样残酷，才显得郝思嘉的可贵，也惟其可贵，女人才应该好好读一读《飘》。

(4) 《红楼梦》

一个女人如果没读过《红楼梦》的话，简直罪不可恕。理由很简单，只有看过《红楼梦》，才会明白原来女人是如此哀婉动人，这样仪态万千，这样楚楚可怜，这样冰雪聪明……曹雪芹告诉你什么才是真正的女人。

豪迈如史湘云，也有醉卧芍药的娇憨；聪慧如薛宝钗，也有花间扑蝶的雅气；也惟有幽怨如林黛玉，才有掩埋落花的闲情。《红楼梦》让我们真正看到女人的精彩，领略什么是水做的女人的深刻含义。即使势利狠毒如王熙凤，她的善于交际、果断坚决、处变不惊还是值得今天的女性学习。

必须提醒大家的是，千万别做尤二姐，被男人金屋藏娇是很难有好结局的；也别模仿林黛玉的尖酸刻薄，尤其在你一无才情，二无美貌的情况下；千万别学贾惜春，懦弱无力，一走了之，要做个有胆识的女人；更千万别学尤三姐，为个柳湘莲、为个所谓名节便抹了脖子，这个世界上好男人多得是，丢了爱情，天也塌不下来。

“华尔街学习”的四大突破

华尔街,美国及世界的经济和金融中心,最优秀的社会精英的聚集地。“华尔街学习”也被作为21世纪学习的理想模式,而为美国著名的管理学家彼得·圣吉在其著作《第五次修炼》一书中大加宣扬。“华尔街学习”体现了21世纪学习的4个最本质的进步,即工作与学习之间界限的消失、成才不必去正规学院、建立学习型组织和学习新概念。这些都是当代女性积累才学资本不可或缺的。

(1)工作与学习之间界限的消失

当你在从事知识性工作时，就是在学习；同时你也必须随时随地不断地学习，才能有效执行知识性的工作。

在旧经济体系中，如砌砖工人或巴士司机这类工业工作者的基本能力具备着相对的稳定性。虽然这些技能的运用会依情况而异，譬如，不同的建筑工地有不同的责任分配，但是“学习”在劳力工作中所占的比例却十分稀少。

在新的经济组织里，学习所占的比例大增。看看那些寻找精神分裂症基因基础的研究人员、创作新式多媒体应用程序的软件工作者、银行里负责制定公司计划的经理人、为客户评估市场情况的顾问、创立新事业的企业家，或是社区学院里的助教，想想你自己的工作是否

也是其中之一。工作与学习交互重叠成了工作能力中最坚实的构成要素。

哈佛大学的修夏娜·祖鲍夫问她的听众：“假如你正大大咧咧地坐在椅子上，还把腿翘到桌上，却看到老板朝你的办公室走过来时，你会怎么做？”有位听众回答说：“赶紧把腿放下，假装正忙着作事。”接着，祖鲍夫强调一个观点：对知识性工作者而言，思考--不管双腿放在哪里--就是工作。想要有效率地执行知识性的工作，就必须思考，并要将思考与工作融合。

第47节：女人的才学资本(4)

(2)成才不必去正规学院

由于知识性经济体系需要终生学习，私人企业必须负担起日益庞大的教育职责。斯坦·戴维斯及吉姆·巴特金就写了一本很刺激的书--《床下怪物》，书中对这个多数人都赞成的观点，做了非常适当的表达。此书阐述道，教育的职责早先是属于教堂，然后转移到政府，如今则渐渐落在企业身上，因为最终必须负责训练知识性工作者的应是企业。两位作者认为：“由农业经济转型到工业经济时，狭小的乡间校舍就被大的砖造教室所取代。40年前,我们开始转向另一种经济形态，但是,至今我们都还未发展出新的教育模式，更别提创建未来那种很可能既不是学校，也不算一栋建筑物的"教室"了。”

因为新经济体系将是知识性经济，而学习则是日常活动以及生命的一部分，因此，企业和个人都将会发现，仅仅是为了要让工作效率，就必须学习，企业将会为了竞争而变成学校。根据麦当劳最高信息主管小卡尔·迪欧的说法，这就是为什么麦当劳会有根据汉堡大学的课程，每年提供超过1万名员工升学教育的原因。光是1995年，麦当劳就有70多万名员工接受了各式各样的在职训练。摩托罗拉、惠普和升阳电脑公司，也各有摩托罗拉大学、惠普大学及升阳大学等课程。

身为一位消费者，你必须持续不断地更新知识库：学习利用出租汽车上的仪表显示器；在家用电脑上安装Win98甚至是Win2000；和女儿一起上网络探索她的酸雨研究计划，或有关圣地亚哥动物园光盘的信息；使用新式家庭电话系统的互动式训练套装软件；规划你的家庭电影院；或在美国科技公司的Peapod网络上采购日常生活用品。

这些知识性产品或知识性服务的供应商,一定要将学习包含在内，一旦进入数字经济体系里，你就不仅是位知识性工作者，而且也是一

位知识性消费者，每个人都要对自己的课程表设计负担相当的责任。我们必须制定自己的终生学习计划，自动自发地学习，在工作中学习，并且通过正式的教育渠道及训练，使自己在这个千变万化的经济体系中，永保盎然生气。

(3)建立学习型组织

学习型组织的概念,经由彼得·圣吉的宣扬,已经广为人知。他认为学习型组织是：“人们可以不断扩充自己的能力，以实现自己真正的梦想。在这里，人们可以培养又新又广阔的思考模式，共同的抱负有了挥洒的空间，也可以不断地学习如何与他人共同学习。”

在网络智慧的新纪元，团队可借网络化而获得更清晰的意识。正如主从式结构的电脑能将其所要整理的资料加以分类与整合；同样地，Internet的运作也可以将人类智慧加以分类与整合，进而建立起一种全新的组织意识形态。

网络成为企业思考以及学习基础的同时，组织型学习也可以延伸到小组以外，使得小组智慧进而转变为企业智慧。组织意识是组织型学习不可或缺的先决条件。

(4)学习新概念

目前网络上已有2000多个学习课程，更重要的是，通过信息高速公路就可以进入资料库，并取得人文类的资料。举个例子来说，古腾堡时期前的古籍之一《厄比诺圣经》，原只有少数人得见其庐山真面目。这本古老的圣经存放在梵蒂冈，限制每天只准200个人观看，而且每个人只可以看4页。现在，这本圣经上网络了，光是甫上网的几天内，就有超过以往100倍的人来看这本书，总数远超过过去500年来读过这本圣经的人数。

新科技除了帮助私人部门改变学习形态外，也可以帮助学校转型。教育及医疗保健掏空了纳税人的钱包，但是信息高速公路却点燃了新希望。新的信息科技促使信息与知识能自由交流，大大地提升了

教育及医疗保健上税金的使用价值。只要下定决心，将科技的效果发挥出来，教育机构就能达成自我改造。

多媒体使学习过程变得多彩多姿，令人叹为观止，并让所有人都愿意接受学习辅助。当然，学校的课程安排还可以更兼顾学生的需求和兴趣，也应当让信息更容易取得。信息高速公路让教师们可以采用光盘的教学手法，使教育提升到一个更高的层次，正如联合国教科文组织的报告所揭示：“以粉笔和黑板当配备的教师和这些威力强大的新媒体显得格格不入。”国家信息基础设施建设可以推动学生、教师与专家之间的共同学习：不用离开教室，任何人都可以直接在电脑上进人“电子图书馆”，或是来一趟虚拟实境之旅，走访博物馆及科学展。

第48节：女人的才学资本(5)

总的来说，当代女性学习的途径和条件越来越多，而想达成目标，这些才学的资本也越来越重要。

拥抱E时代

科技的大幅进步，为未来职场带来令人振奋的契机。“科技革命”已经开始改写男性与女性的工作环境。电脑、数据机、电子邮件、行动电话及网际网络使得工作更便利，也使得远距工作成为可能。科技也在全球开启了无限商机。现在只剩下一个小问题，那就是许多女性仍然对科技一无所知。女性的科技冷漠感,是女性成功的一大障碍,也是女性需要通过学习加以克服的难题。

根据美国乔治亚理工学院的调查显示，使用网络的美国女性为17%，欧洲女性的上网比例则为7%。美国电子商务协盟与尼尔森的数据显示，男性占了网络使用者的67%，实际上同时间的比例更高达77%，也就是男性上网的次数比女性高得多。

如果你觉得自己不懂电脑，别难过，你并不孤单。有时你可能觉得科技让你一头雾水，如坐针毡，以为自己孤立无援。不是的。但你现在就得开始认识科技！

科技为工作者带来莫大效益，你可以选择在家工作，多花时间陪孩子，或更妥善地分配时间。对企业家(尤其是女性)而言，科技更带来前所未有的自由。然而，倘若

女性不能拥抱科技，就会被远远抛在后头，只能捡新一代的“女性”不要的工作做。这个假想，可能令某些人心惊胆战，但却是不争的事实。不过,请记住，我们都在学习冒险。我们正在寻求别人的支持与指点，以便迈向成功之路，所以我们也正在学习拥抱科技所需的技能与工具。我们可以组织各种研讨会进行专业授课。也许参与者在刚开始学电脑时，脸上充满惊恐。可是只要方法得当,她们就会沉迷于此,不想过早结束。她们愿意冒险来参加这项课程(第一

步)，然后有人让她们体会拥抱科技的感受(第二步)。一旦克服恐惧，她们再也迫不及待，想学更多。

许多女性在建立起自信前，都不希望在初学科技的过程中有男性参加。有些女性在男女混合的环境下，觉得备感压力或受到威胁。安德恩·曼德尔(Adrienne Mendell)在《男人心》(How Men Think)一书中说，男性如果看到一个按钮，就忍不住要按一下看看会怎么样；相对地，许多女性却会担心因为按错键而弄坏电脑。男性会勇于尝试，女性则希望有指引。

在资讯科技发达的世界里，组织是平行的，而非叠床架屋的阶层制度。这意味着女性擅长的技能，如沟通、解决问题、维持良好关系，将变得非常有价值。女性可以向别人伸出双臂，在团队合作的环境下与人有效地合作。

毋庸讳言，在对待科技这个问题上，男性和女性是有着不少的先天差异的。一般来说，男性与女性使用科技的方式就有所差异。科技经常脱不掉男性观点。早期的个人电脑使用复杂、以数学程式为主的软件；然而，随着个人电脑的使用日趋简易，以及图像与滑鼠标的操作方式，使得用电脑的女性人数大增，网际网络也是一样。

一位女性上网时(譬如在线上交谈)，表明自己是女性，她讲话的时间如果超过20%，男性使用者就觉得她说太多话了。如果她以“男性身分”上网，她则能更自在地发言。由于网络是一个匿名环境，有些女性选择使用男性身分，以便“大声说话”。这或许也是不必冒险，就能练习自信发言的好办法。经常上网的女性，也会较常问问题；她们更有自信，也不畏惧发言。

有时候，观察男女在科技方面的巨大差别，实在是饶有趣味。但是要再次强调的是，这些差别，绝大部分是跟性别角色有关，而非实际性别。较倾向男性特质的男性或女性，往往都是科技迷。他们会读关于电脑或网际网络的杂志，逛电脑商场的也是他们，在电脑上玩游

戏的人，更是绝大多数都是男性。男性经常拿个人电脑当工具或玩游戏，而女性则喜欢用电脑上的电子邮件或网络来沟通与获取资讯。

假设一位典型的女性电脑使用者刚刚连上了网络服务，以便使用电子邮件与朋友、父母、儿子或女儿保持联络。然后，这位女性发现网上有一些特殊兴趣的团体可以探索，如健康问题、更年期与子女教养，她就会掉过头去，忘了自己原来到底想干什么了。

第49节：女人的才学资本(6)

高科技公司，本身往往就是女性工作的理想地点。这类公司的阶层制度较不明显，也较少有所谓的哥儿们、人际关系网，提供许多机会供人撰写、设计或行销软件与开发互动式电视。拥抱科技永不嫌迟。(还有愈来愈多的电脑讨论群与交谈区是为老人而设的!)这些都是典型的“女性行业”。赶快去找个人吧，让他为你指点迷津。

科技的缺点之一，正在于当初设计的目的是为了生活更有弹性，但却似乎有背道而驰的倾向。这将会随着我们努力均衡生活而影响更大。传统的工作时间是朝9晚5。现在，如果你觉得自己是夜猫子，晚上11点再开始工作也无妨。你从早到晚都可能收到语音留言，午夜后可以发国际传真，然后在凌晨4点进行三方通话会议。你永远要随叫随到，所以要在工作与家庭间划清时间界线也会愈来愈难。

英国电脑学会的研究发现，资讯科技业对女性最大的吸引力在于能有弹性安排工作、中断工作，以及有上训练与生涯发展管理课程的机会。然而，该学会会长亚伦·罗素补充说，英国女性只占了主修电脑人数的11%，远低于美国的45%与新加坡的56%。有趣的是，英国的11%是20世纪80年代中期的一半。这显示，我们应该多多鼓励年轻女性学习科技技能。而且随着事业的晋升，女性也必须不断提升自己的经验。所以你该怎么做呢你可以参加有关电脑或其他科技的研讨会或课程。请同事或朋友教你用电脑软件。我帮过无数的女性进入原本不熟悉的科技领域。有人帮忙，会比一个人拿着使用手册埋头苦读容易得多。取得网络公司的服务，感受一下网络上取之不尽的资讯。开始读《电脑杂志》或相关的网络杂志。利用网际网络与光碟做研究、找资料。还有，冒点险，敲几个键盘，电脑没那么容易坏，要熟悉电脑也得多花些精力才行!

李纪珠：天资聪颖的美女经济学家

一般人看来，财经界从来由男人主宰，然而，一位似乎“纤弱”实则心性灵睿的女子，依凭颖慧的禀赋、乐观进取的心态，在台湾宝岛财经界可谓才华凸显，引人注目。这位女子，就是李纪珠，她素来以“形象得体、能力出众”闻名于台湾财经界、是宝岛台湾最年轻的女博士、女教授。她26岁就拿到台大博士学位，是那时台湾最年轻的博士班学生。1999年被选为国际十大杰出青年。2005年8月20日以绝对优势当选中国国民党中央委员。

在台湾，有关这位单身女性的各种传闻多如牛毛，然而，淡雅冷静的李纪珠时刻奉行做事低调和谨慎风格，她总是拒绝接受各种形式的采访，特别不想被摄影记者的镜头拍摄，她说：“上镜头太多就会失去个人空间。”在北大朗润园，有一间办公室专属于李纪珠，她是北大的客座教授。金融货币、国际金融和宏观经济全是她的专业学术领域，她潜心钻研涌动全球经济圈的金融整合，她还把更多的精力用来着重探究海峡两岸的自由通汇以及经贸往来。

抚今追昔，李纪珠十分感谢母亲给自己的早年营造了一个欢乐、开心的成长环境，“母亲对我的唯一要求是：健康、快乐就好。最令我难以忘怀的是在兰阳女中校园草地上欢唱民歌，竹林里吹着和煦晚风，自由惬意地读书，“疯看”琼瑶的小说。整个中小学时代，我过得无比欢快，一点也没有学习和生活的压力。”

李纪珠在乡下读女校时对数理科目极为偏好，女校里教授数理课程的女老师一直很少，临近高中毕业时，老师郑重地对李纪珠说：有一个专业叫“经济”，会用到很多数学知识，你学习起来将会比较轻松，不必要背书那样辛苦。乘坐火车到台北进行“联考”，青春年少的李纪珠坚决果断地志愿报了国立政治大学“经济系”，但当真正学习了“经济”，她却不是很喜欢。读大学时，李纪珠将很多时间和精力投入到学校社团活动中，还看了为数甚多的工科书籍，曾经暗暗在心里想着要换读另一个专业，并以突出成绩考取了工科的研究所，老师们确实被她吓了一跳，他们全力

说服李纪珠。直到大三，李纪珠对自己选择的经济专业或多或少还感到有些心虚、不牢靠，自认为经济学好像没有实际用途，它不像财会那样“专”，又不如企管那样“精”。可仔细地想了再想，“虚耗”了整整三年的大学宝贵年华，确实太遗憾，此时李纪珠才下定决心要认认真真地学好经济，万丈高楼平地起，李纪珠从最基本的经济学原理开始，从头来读。学完了西方的经济学经典著作，李纪珠猛然顿悟，发现经济学原本是如此实用有趣，多么富有济世新知。

年仅26岁，李纪珠就拿到台湾大学经济学博士学位，因此成为台湾最年轻的女经济学博士，且摘取了最佳博士论文奖。李纪珠庆幸自己当年听从了老师的劝告，没有转换成工科专业，“工科很冷漠，而经济学饱含强烈的人文情怀、社会关爱。之后我到哈佛大学、斯坦福大学，那里的教授极力想要我留在美国，可我认为，从事经济学工作还是要在一个自己了解比较全面的环境。美国的失业率提高百分之一，对我来说不过是一个研究课题罢了，根本没有切身的感受；然而要是在台湾，失业率提高了百分之0.1，我就会非常明显地感觉到，原因是我周围的家人或同事就有人失业了。这么一来，我的经济学工作里就包含了一份社会关怀。我觉得，经济学是一门与社会生活密切相关，体现了强烈的社会关怀，是感性和理性兼容得很好的科学，恰好我自己正是一个感性、理性都很丰沛的女人。”李纪珠这样说。

李纪珠一直重重生命的过程，她说：“有条件顺着自己的想法来组建自己的生活，是最开心的事情。过程和结果，我更看重过程，我不会渴慕辉煌腾达，但愿人生更多一些精彩、更加丰富就足矣。”

10多年前，台湾的“财经国师”林钟雄先生亲自率领金融考察团访问祖国大陆，李纪珠随团参访，当时她是第一次与大陆亲密接触，大陆给她留下很深刻的印象。广州、深圳、福州、上海、北

京，他们由南向北一路访察，历时半个月，正是当年的亲身感受使李纪珠对大陆一往情深，"我深深感受到大陆的经济在酝酿着一场"巨动"，充满着蓬勃向上生机的大幅跃动。这种"巨动"细致入微地充分体现在人们的思想观念和实际行动上，所遇到和交谈的每一个人都问询我们如何把经济搞得更有成效，如何才可以发展得更迅速。虽然当年物质财富还很匮乏，人们生活条件简陋，可是从政府官员、企业负责人，到平常百姓，全在加大力度谋求经济快速健康发展，那种积极奋进的渴求成长的动机使我们感触十分深切。要说缺憾，那就是由于时间原因我们没有机会走进大陆农村，亲自了解大陆最基层农民的经济状况。"

后来，李纪珠基本上一年就有一次机会到大陆走一走，看一看，有时自己一个人，有时带领着一个企业团体，由于学金融的原因，上海肯定是一定要看的城市。

近年来，李纪珠把北大朗润园当作"根据地"多角度全面地体察祖国大陆经济发展，在北京暂住的时间长了，渐渐就掌握了北京普通话中发音难度最大的卷舌音，李纪珠深以为豪。李纪珠对记者说："感性地体察，理性地研究，我自己对祖国大陆经济发展状况很有兴趣，从以前的计划经济过渡到今天的市场经济，这样的事情在历史上是独一无二的活生生范本。中国如此大规模的一个经济实体，它的改革成功跟周边国家和世界经济动态有千丝万缕的联系，不管是从经济理论研究，还是从全球经济发展来说，都非常值得关注，我对这片热土怀有难以言表的个人独特感情，所以很多年来我对大陆的经济研究始终带着满腔的热情和兴趣。"